
Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№7 (167) 10 апреля 2008 г. | Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" | Основана в 2001 году | Выходит 2 раза в месяц по четвергам

Сегодня в номере

Подведены итоги первого республиканского конкурса

«Лучший врач года»

стр. 2-3

Лондонский синдром белорусов
По данным метеорологов, в этом году из девяноста зимних дней на долю белорусов выпало только три солнечных! Все остальное время стояла пасмурная погода. А медики утверждают, что она плохо действует не только на настроение, но и на здоровье. 5

Чем подпитать мозг?
Когда в голове внезапно начинает ощущаться вязкая каша, и мыслительный процесс замедляется до неприлично медленного, налицо умственное переутомление. Что делать? 8

Бамбуковый позвоночник
Это заболевание связано со старением, постепенным изнашиванием хряща в суставах. Деформирующим остеоартрозом страдает сейчас до 15-20 процентов населения. О борьбе с этим недугом рассказывает врач-артролог Нина ГОРНАК. 11

Мужчина №1
Если мама олицетворяет собой детство, уютный мир, где всегда угадываются и исполняются все желания, то папа – посланец другого мира, где каждый человек отвечает за себя. Почему и мальчики и девочки нуждаются в обществе отца, в его любви? 12

Мой ласковый зодиакальный зверь
Может быть, пора обзавестись каким-нибудь милым существом, которое будет беззаветно вас любить и преданно ждать вашего возвращения домой?
Гороскоп предлагает обсудить тему животных пристрастий именно весной, ибо в это время друзья наши меньшие обзаводятся потомством, которое, вполне возможно, сможет украсить именно вашу жизнь. 14

Хорошая новость

Великолепная пятерка белорусской медицины



Министерство здравоохранения подвело итоги первого республиканского конкурса на звание «Лучший врач года». По мнению организаторов, такой конкурс повышает престиж профессии и качество оказания медицинской помощи в целом. Предлагаем читателям познакомиться с пятеркой самых грамотных и квалифицированных специалистов, признанных лучшими в стране в своих номинациях.

Победитель в номинации «Врач–терапевт» –

ТАТЬЯНА ВАЛЕНТИНОВНА МАЛАЯ, заведующая гастроэнтерологическим отделением 6-й городской клинической больницы города Минска:

- Можно сказать что я – потомственный медик. Мой отец был врачом-травматологом, старший брат тоже работает в этой области, мать по специальности – педиатр. Я окончила Белорусский государственный медицинский институт (который теперь стал университетом) в 1982 году. После его окончания работала в стационаре 3-й клинической больницы, потом в так называемой больнице лечкомиссии, а в 1990-м пришла в свою больницу. С 1994 года заведую здесь гастроэнтерологическим отделением. Работа нравится мне, она дает определенную долю самостоятельности при принятии важных решений, предусматривает определенную долю творчества в организации лечебного процесса, осуществлении консультативной работы. Но главной радостью, конечно, является возможность помочь людям. Особенно радуют случаи, когда пациенты, которые считались безнадежными, и которым ты смог помочь, через несколько лет приходят к тебе просто чтобы показать, что у них все хорошо. Лучшей благодарности для врача не бывает.

Наше отделение недавно открылось после ремонта, поэтому мы обеспечены современным диагностическим оборудованием и всем, что необходимо для работы. А вот кадровый дефицит ощущается достаточно сильно. Хотелось бы, чтобы к нам приходило работать большее количество специалистов, чтобы молодежь была заинтересована в этой работе.

Свободного времени почти нет. Загруженность очень большая. Не всегда удается, как этого хотелось бы, сходить в театр или на концерт, хотя я очень люблю послушать хорошую классическую музыку. Когда предоставляется возможность, стараюсь уделять внимание и своему здоровью – хожу в плавательный бассейн, баню, выезжаю на дачу.

Победитель в номинации «Врач–акушер-гинеколог» –

АНДРЕЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ КОСТЯХИН, заведующий гинекологическим отделением Городской клинической больницы № 4 города Гродно:

- Заканчивал я гродненский мединститут, после его окончания год проработал в районной больнице, после этого пришел в учреждение, в котором работаю до сих пор. Уже 14 из двадцати лет стажа я занимаю должность заведующего отделением гинекологии. С 2002 года работает на базе нашего отделения областной гинекологический центр. Администрация больницы уделяет его работе много внимания, благодаря этому достигнуты значительные результаты. Наше отделение является уникальным для региональной больницы, в нем выполняется большой объем оперативных вмешательств, в первую очередь, эндоскопических. Все врачи центра владеют методами эндоскопии, мы производим очень сложные операции. Хотелось бы, чтобы в отделении чаще обновлялось оборудование – сейчас у нас есть все необходимое, однако медицинская техника сейчас развивается стремительными темпами, постоянно появляются новые технологии. И их освоение позволяет врачам более эффективно работать, а пациентам – быстрее излечиваться.

Моя жена – врач-эндокринолог. Работа отнимает у нас очень много времени, загруженность очень большая, поэтому все свободные часы и все выходные мы стараемся проводить вместе с детьми – наши сын и дочь учатся в школе.

Победитель в номинации «Врач-хирург» –

СЕРГЕЙ ЮЛЬЯНОВИЧ МЕЧКОВСКИЙ, врач–хирург микрохирургического отделения Минской ордена Трудового Красного Знамени областной клинической больницы:

- В 1983 году я окончил мединститут в Минске, пошел в интернатуру в областную больницу, затем уехал по распределению в районную больницу в Крупках, а через год вернулся в отделение микрохирургии, где на протяжении практически двадцати пяти лет и работаю. В то время это направление было в Беларуси в новинку, оно только начинало развиваться. Мне эта профессия показалась очень интересной, творческой. Вы представляете, что значит, например, пришить человеку отрезанную руку и видеть, что она может работать по-прежнему? Это, конечно, очень изматывающий труд, но отдача от него просто колоссальная. К тому же микрохирургия – очень динамично развивающееся направление, за годы работы сфера нашей деятельности успела серьезно расшириться, в том числе, в сторону пластической хирургии. Я за это время стал хирургом высшей категории. В 2004 году защитил кандидатскую диссертацию на тему «Микрохирургическая коррекция трубного бесплодия» – мы занимались, как это сейчас модно говорить, обеспечением демографической безопасности страны. Я продолжаю трудиться над докторской диссертацией. Сегодня наше отделение является уникальным для Беларуси, мы постоянно развиваемся и делаем все более сложные операции. Хотелось бы, чтобы активнее осваивать эндоскопию, которая позволяет добиться больших результатов, оставляя меньше следов на теле человека.

В этом году мой сын заканчивает медуниверситет, и я очень хочу, чтобы он пошел по моим стопам, продолжил мое дело. Я считаю, что профессиональные династии – это хорошо.

Победитель в номинации «Врач общей практики» –

НИНА НИКОЛАЕВНА СУЛИМА, заведующая Остромечевской врачебной амбулаторией Брестской городской больницы:

- В 1983 году я окончила гродненский мединститут и вместе с мужем, выпускником того же вуза, мы поехали по распределению работать в сельскую больницу в Каменецком районе Брестской области – возле самой Беловежской пущи. Там мы проработали два года и переехали в Остромечево, где я работала врачом в сельской участковой лаборатории.

С 1993 году я стала ее заведующей, и работаю на этой должности до сих пор. Впрочем, я же выполняю и функции врача – других специалистов на нашем участке с населением в две тысячи двести пятнадцать человек больше нет. По специальности я терапевт, однако врачу, работающему на селе, приходится сталкиваться не только с терапевтическими проблемами – к нему идут со всем, что болит. Многопрофильный характер обращений заставлял расширять специализацию. С 1999 года в Беларуси появилась такая специальность как врач общей практики. При БелМАПО была открыта кафедра, и я прошла курс обучения в первом же наборе.

Врач общей практики – это важная и интересная профессия. Ведь мы являемся первыми специалистами, дающими человеку консультацию, и от поставленного нами диагноза во многом зависит эффективность дальнейшего лечения. Мы принимаем на себя «первую волну» пациентов, разгружая более узких специалистов. А поскольку врачи общей практики наиболее востребованы в сельской местности, хотелось бы, чтобы государство заинтересовывало молодежь в такой работе, создавало для нее достойные условия.

Сейчас мы с мужем не жалеем о том, что всю жизнь проработали сельскими врачами,

а вот в молодости нам иногда хотелось в город, хотелось более ярких впечатлений, света, звука... Одной из причин, по которым мы не уехали из Остромечево, было то, что мы получили там хорошую квартиру. А самым главным было то, что там были созданы прекрасные условия для детей: детский сад, в котором был даже бассейн, замечательная школа, большинство выпускников которой благополучно поступают в вузы…

У нас две дочери. Одна из них в прошлом году закончила учиться на экономиста, а вторая пошла по стопам родителей – сейчас учится на втором курсе медуниверситета.

Победитель в номинации «Врач-педиатр» –

АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВИЧ МАРГУНСКИЙ, заведующий детской консультацией Горецкой центральной районной больницы:

- Эта награда – не только моя, это – результат работы целого коллектива, который я возглавляю. У нас практически нет текучести, все врачи и медсестры работают вместе 15-20 лет. Их профессионализм в сочетании с постоянной учебой и является секретом успешной работы. Учебе я придаю очень большое значение. Обычно я встаю в четыре-полпятого утра, чтобы перед работой успеть в Интернет и почитать новые статьи по медицине. Мы стараемся идти в ногу со временем, например, мы компьютеризировали действующие у нас программы по иммунопрофилактике и диспансеризации. Насколько я знаю, это сделано пока далеко не во всех учреждениях.

Я закончил минский мединститут в 1981 году, а с 1982 года работаю в своей больнице. По совместительству я еще и неонатолог, каждый день с восьми до девяти я работаю в родильном отделении. Когда вижу этих маленьких крикливых симпатюлек, получаю очень большой заряд энергии. За двадцать пять лет работы около 10 тысяч человек, живущих в нашем городе, прошли через мои руки.

Педиатр – это не просто врач, от него требуются особенные качества – доброта, шаловливость. Он должен быть таким же ребенком, как его пациенты, ни в коем случае не должен быть букой – таких дети не любят.

Хотелось бы, чтобы врачей освободили от бумажной работы и уменьшили общую нагрузку, чтобы у них оставалось больше времени на общение с больными и на повышение квалификации.

Я мечтаю о том, чтобы дети приходили на прием к педиатру только для профилактики, а не по поводу заболеваний. К сожалению, сейчас наблюдается увеличение роста заболеваемости многими болезнями. Считаю, что происходит это из-за общей урбанизации, загрязнения окружающей среды и изменения ритма жизни. Родителям я хотел бы посоветовать внимательно прислушиваться к специалистам и соблюдать все рекомендации по здоровому образу жизни. Это и правильное питание, и спорт, и закаливание, и правильное положение за партой…Ребенок не может сам следить за своим здоровьем, его необходимо постоянно «вести». Однако делать это нужно не в приказном порядке, а в форме игры, тогда все получится. Мои дети с удовольствием занимаются в секции, ходят в бассейн. Моему среднему сыну – десять лет, дочери семь, а старшему ребенку уже 26.

Беседовала
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Востребованная помощь – награда дающему

Сообщения о том, как много внимания уделяется жителям, живущим в районах, пострадавших от чернобыльской катастрофы, звучат регулярно. И действительно, работают государственные программы, оказывают помощь многочисленные благотворительные организации. В городах и селах Могилевской и Гомельской областей есть реальные проявления человеческого участия сограждан и представителей зарубежных государств. Однако эта территория продолжает притягивать. Одни по прежнему хотят помочь, другие готовы принять помощь.

На лекцию-консультацию по профилактике заболеваний молочной железы, в актовый зал Чериковской районной больницы пришли женщины разного возраста и социальной принадлежности. О том, что рак молочной железы – часто встречающееся и быстро прогрессирующее заболевание, хорошо известно из средств массовой информации, многие столкнулись с ним в жизни. Отношение к проблеме уравнивает. И демонстрирует растущий интерес белорусов к вопросам здоровья.

В хорошо оборудованном кабинете местного акушера-гинеколога Марины Ивановны Урбанович можно пройти обширное обследование, сделать маммограмму, получить рекомендации. Однако лекция и возможность консультации у специалистов РНПЦ онкологии и медицинской радиологии им. Н. Н. Александорова – случай особый. Интерес к мероприятию у жительниц Черикова был явным. Аудитория из семидесяти женщин – благодатная почва для специалиста, который ежедневно сталкивается с проблемами, часто вызванными невнимательным отношением к собственному здоровью, попустительством и другими непростительными проявлениями, цена которых, бывает что и жизнь.

Важно об этом еще раз напомнить. Предостеречь, научить прислушиваться к себе. Пожалуй, эти задачи плюс индивидуальные консультации и стояли перед организаторами мероприятия.

Организаторы акции – Гомельское областное общественное объединение «Социальные проекты», РНПЦ онкологии и медицинской радиологии им. Н. Н. Александрова, издательство «Профессиональные издания», представительство «Бионорика» в Республике Беларусь – намерены продолжить выездные лекции-консультации в других городах Могилевской и Гомельской областях.

Минский городской центр паллиативной помощи совместно с «Ассоциацией медицинских сестер» по инициативе комитета по здравоохранению Мингорисполкома **ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС** на поиск инвестора (и партнера) для разработки и финансирования уникального медико-социального проекта создания **«Городского научно-практического и научно-методического центра паллиативной помощи и сестринского дела»**.

В связи с особой социальной значимостью данного проекта и востребованностью этого направления практической деятельности предполагается оказание содействия в реализации данного проекта со стороны заинтересованных ведомств и органов управления.

Проект предполагает создание специализированного центра, расположенного в отдельно стоящем здании с развернутой инфраструктурой, ориентированного как на оказание широкого спектра информационно-методических услуг профильным учреждениям, организациям и отделениям паллиативной помощи, так и практических услуг паллиативного и медико-социального характера населению и г. Минска.

ВНИМАНИЕ – АКЦИЯ !

Если вы заинтересованы возможностью участия в данном конкурсе, свяжитесь с нами для получения дополнительной информации по адресу **info@rak.by** или по телефону +37529 624 04 44 (Координатор проекта К. В. Яцкевич)

В Беларуси закрываются больницы, не соответствующие современным требованиям

По словам главного санитарного врача Республики Беларусь Валентины Качан, постановления о закрытии медучреждений выносятся в случае, если условия пребывания и возможности лечения там не соответствуют требованиям.

«Мы сегодня не можем лечить людей в зданиях, где нет канализации, водопровода, элементарных условий для проживания и лечения больных. Такое до сих пор встречается», – сказала В. Качан.

Для системы медобслуживания лучше, если больниц будет меньше, но лечение там будет обеспечено на современном уровне, считает замминистра. В качестве примера она привела закрытие инфекционного отделения в Шарковщинской центральной районной больнице (Витебская область). Условия, в которых работало отделение, «фактически являлись источником дополнительных рисков распространения инфекционных заболеваний». Инфекционное отделение перенесено в Глубокое (50 км от Шарковщины) сообщают naviny.by.

Очередная надежда демографии

В рамках выставки «Здравоохранение Беларуси-2008» 1 апреля российские и белорусские эксперты в области женских онкозаболеваний обсуждали проблемы профилактики заболеваний, вызванных вирусом папилломы человека (ВПЧ) – основного виновника рака шейки матки.

Это заболевание, как известно, стоит на втором месте среди причин смертности женщин: ежегодно от рака шейки матки в мире умирает около 240 тыс. женщин (в Европе – 40 в день!).

На фоне этой печальной статистики для белорусов начало апреля совпало с началом продаж на территории нашей страны вакцины Гардасил® компании MSD. Это первая и единственная в мире квадривалентная рекомбинантная вакцина против вирусов папилломы человека (6, 11, 16 и 18 типов), предотвращающая развитие рака шейки матки. Вакцина Гардасил зарегистрирована в уже более 100 государствах. В нашей стране она разрешена к применению у детей и подростков обоего пола 9–17 лет и женщин 18–26 лет для профилактики таких заболеваний, как рак шейки матки, вульвы и влагалища, остроконечные кондиломы, а также предраковых дисплатических состояний.

Эффективность вакцины подтверждена 4 международными контролируемыми клиническими исследованиями, в которых участвовало свыше 20 тыс. женщин со всего света. Квадривалентная вакцина предотвратила развитие 99% случаев рака шейки матки и 100% случаев рака вульвы и влагалища, вызванных ВПЧ 16 и 18 типов, у тех женщин, которые до вакцинации не были инфицированы данными типами ВПЧ.

Нам, белорусам, как и россиянам, пока еще рано мечтать о включении Гардасила в Национальный календарь вакцинации. Однако наличие данной вакцины в некоторых медицинских центрах – это, пускай пока скромная, но все-таки надежда защиты многих женщин от онкодиагноза и его последствий.

У вас есть вопрос? Мы поможем найти ответ!
На нашем сайте
www.recipe.by
вы можете разместить любой вопрос, касающийся медицины, диетологии, косметологии и физической культуры.

БЫСТРО ВЫЗДОРОВЕТЬ И ВОВСЕ НЕ БОЛЕТЬ



Есть заболевания, которые знакомы практически всем нам. Свое место среди них занимают бронхит, пневмония и другие. По причине их большой распространенности у многих из нас уже есть свои собственные проверенные «рецепты» быстрого выздоровления.

К сожалению, нередки случаи, когда просто больное горло или заложенный нос перерастают в серьезную болезнь – такую, как гайморит, пневмония, бронхит. Заболевания дыхательных путей могут препятствовать нормальной жизнедеятельности и работоспособности человека, поэтому болеть не любит никто. Лечиться же надо своевременно и эффективно, чтобы избежать осложнений. Наряду с медикаментозными средствами достигнуть этой цели помогают ингаляции.

«В настоящее время **одним из наиболее оптимальных** и часто используемых **методов лечения** воспалительных и обструктивных заболеваний дыхательной системы **является небулайзерная терапия**…. Применение ингаляционной терапии при бронхолегочных заболеваниях является наиболее обоснованным, так как лекарственный препарат, минуя системную циркуляцию, непосредственно направляется к тому месту, где он и должен действовать, – в дыхательные пути… **Некоторые лекарства**, эффективные при лечении заболеваний органов дыхания, **могут применяться только путем ингаляции**… Преимущества ингаляционного пути введения лекарственных средств:

- более эффективное и быстрое действие препарата;
- меньшая доза лекарственного препарата;
- лекарственное средство в неизмененном виде попадает в кровь и лимфу, минуя печень;
- меньший риск развития побочных эффектов».

(Гуревич Г.Л. Небулайзерная терапия заболеваний органов дыхания. – Мн., 2003. С. 6-7).

Во многих странах мира люди используют небулайзеры (компрессорные ингаляторы) для домашнего лечения. Признание и уважение заслужили небулайзеры компании MEDEL S.p.A, Италия.

Небулайзеры MEDEL, отличаются высокой эффективностью, надежностью и низким уровнем шума и имеют долгий гарантийный срок. Их можно использовать не только дома, но и на работе и в дороге. Компрессорные ингаляторы полностью отвечают современным требованиям и являются эффективным средством для лечения воспалительных заболеваний дыхательных путей.

Для лечения и для профилактики используйте небулайзеры MEDEL, и будьте здоровы!

Товар зарегистрирован Минздравом РБ
Регистрационное удостоверение: МЗ РБ № ИМ-7.5601/0608 до 22.04.2010 г.
Лицензия №02040/0204958, М-888 до 31.03.2009 г.
Импортер в РБ ОДО "Дегримед"

ПРИОБРЕСТИ НЕБУЛАЙЗЕР ВЫ МОЖЕТЕ В Г. МИНСКЕ:

Минск, ул. В. Хоружей, 31, аптека «Зеленый лист», тел. (017) 290 24 25;
Минск, ул. Притыцкого, 140, аптека «Фарм Форум», (ст.м. «Каменная горка»), тел. (017) 259 47 09;
Минск, ул.Заславская, 23, к.1, аптека «Медвакс», (маг. «Юбилейный»), тел. (017)204 89 65
Минск, пр-т Рокоссовского, 2, аптека «Планета здоровья», (гипермаркет ГИППО) тел. (017) 249 11 50
Минск, пр-т. Независимости, 48, аптека «Аптека 28», тел. (017) 284 85 68;
Могилев, ул. Первомайская, 48, аптека «Зеленый лист», тел. (0222) 28 74 60;
Брест, ул. Гоголя, 32, «Витафарм», (угол ул.Ленина и ул.Гоголя), тел. (0162) 23 80 28;
Гродно, пл. Советская, 4, «Аптека музей», тел. (0152) 74 00 81;
Витебск, ул. Горовца, 12/2, магазин медтехники «Домашний доктор», тел. (0212) 36 95 73;
Гомель, ул. Советская, 57, «Медея», отдел «Оптики», тел. (0232) 57 43 10;



Лондонский синдром белорусов

По данным метеорологов, в этом году из девяноста зимних дней на долю белорусов выпало только три солнечных! Почти все остальное время на улице стояла пасмурная погода, все вокруг было серым, включая небо, безнадежно заложенное мрачными тучами. Лица прохожих на улицах особенным весельем тоже не отличались – тот факт, что такая погода угнетает, признают, наверное, все. А медики утверждают, что она плохо действует не только на настроение, но и на здоровье.

Наш консультант – Евгения ХЛЕБОКАЗОВА, врач высшей категории по организации здравоохранения:

- Солнечный свет необходим нашему организму для того, чтобы вырабатывать витамин D, или кальциферол, который иногда еще называют «солнечным» витамином. Он синтезируется из содержащегося в коже вещества, называемого эргостерином, только под воздействием солнечных лучей, никакими искусственными источниками света или посещениями солярия заменить солнышко не получается. Этой мрачной и пасмурной зимой мы испытали острый дефицит этого важного «витаминостроительного» материала. А ведь нехватка витамина D сказывается на нашем здоровье очень негативно.

«Солнечный витамин» необходим для нормального всасывания кальция в организме и, соответственно, роста костной ткани. Его недостаток у детей вызывает рахит, у взрослых – остеопороз. Особенно опасно развитие недостатка витамина D при беременности.

В своей начальной стадии авитаминоз D характеризуется повышенной раздражительностью, возбудимостью, двигательным беспокойством. У человека наблюдается выраженная механическая возбудимость мышц, может возникать состояние неприятной слабости, начинают излишне потеть различные части тела. Для малышей авитаминоз D может быть чреват запоздалым прорезыванием зубов. Он также грозит недостаточностью окостенения остеоидной ткани, изменениями костной ткани.

В условиях недостатка солнечного света особенно важно восполнять организму его нехватку. Можно использовать и витамин D, входящий в состав витаминно-минеральных комплексов или выпускаемый в виде отдельного препарата. Только не перестарайтесь с их приемом – слишком большое количество витамина D приводит к очень неблагоприятным последствиям. Лучше всего получать «солнечный витамин» вместе с пищей.

Наибольшее количество витамина D содержится в продуктах животного происхождения: сливочном масле, желтке яиц, печени, икре, мясе жирных сортов рыбы, так что постарайтесь вводить в свой рацион побольше таких продуктов. Можно вспомнить и о старом добром рыбьем жире, который издавна использовался для профилактики и лечения рахита и профилактики нехватки витамина D.

Наш консультант – Ольга САВЧЕНКО, психолог:

- Этой зимой к психологам обращалось очень большое количество людей, жалующихся на депрессию и сходные с ней состояния. У многих наблюдались нарушения сна, когда, например, человек испытывает сонливость, ходит целыми сутками как в воду опущенный, а потом не может вечером заснуть. В условиях постоянной пасмурной погоды многие люди испытывают вялость, снижение жизненной активности, жалуются на слабость и головокружения. Некоторые теряют способность концентрироваться, не могут нормально выполнять свои рабочие обязанности. У другого типа пациентов, наоборот, появляется повышенная раздражимость, они становятся нервными, вспыльчивыми, истеричными. Возрастает при долгом отсутствии света и количество людей, жалующихся на депрессию и сходные с ней состояния. Значительно большее количество людей посещают суицидальные настроения. Людям кажется, что их жизнь потеряла смысл, все видится им в сером свете. Причем, нередко такие состояния возникают без каких бы то ни было объективных причин. В феврале я наблюдала, как одного моего пациента буквально вернул к жизни из затяжной депрессии один солнечный день. Конечно, ни в коем случае нельзя делать никаких обобщений и утверждать, что все проблемы, возникающие в этот период, вызваны только недостатком солнечного света. Однако долгое его отсутствие действительно очень серьезно влияет не только на психологическое, но и на физиологическое состояние людей и может нередко сработать как катализатор, ускорив развитие имеющейся болезни или проблемы.

Важно понимать, каким образом на вас влияет погода и, по возможности, не поддаваться этому влиянию. Отгоняйте от себя искушение завалиться на диван и тосковать там до лета – двигайтесь, ходите в кино или на концерты, встречайтесь с друзьями. Постарайтесь не оставаться в одиночестве. Грустную, хоть и любимую, и отлично подходящую под пасмурную погоду музыку оставьте на потом. Выбирайте плэй-лист по контрасту с погодой: что-нибудь веселое, зажигательное, позитивное. Почаще танцуйте, хотя бы дома, когда вас никто не видит. Хорошо помогают сбросить зимнюю хандру занятия спортом, посещение бани, домашние водные процедуры. Попробуйте использовать ароматерапию, причем предпочтение отдавайте не тяжелым хвойным запахам, а легким летним ароматам. Позаботьтесь, чтобы хотя бы в доме освещение было достаточно ярким.

Наполните свой дом яркими красками, например, повесьте на стену новую картину или почаще покупайте цветы. Детям (да и взрослым тоже) хорошо помогают занятия рисованием. Но самое главное – не теряйте любви к жизни, постарайтесь сделать ее более яркой, находить в ней приятные моменты. И почаще говорите себе, что пасмурная погода не вечна.

Как повлияла пасмурная погода, простоявшая всю зиму, на ваше самочувствие?

С ЭТИМ ВОПРОСОМ МЫ ОБРАТИЛИСЬ К ПРОХОЖИМ НА УЛИЦЕ В СООТВЕТСТВУЮЩЕ СЕРЫЙ И ПАСМУРНЫЙ ДЕНЬ.

Антон, программист:

- Да никак особенно не повлияла. Я все равно целыми днями за компьютером – то работаю, то играю – погоду только по дороге домой рассмотреть могу. Но, если честно, она меня как-то не очень интересует. На заставке «винды» небо всегда голубое.

Алена, бухгалтер:

- На меня эта погода действовала самым ужасным образом, я даже не знаю, как пережила эту зиму. Выйдешь утром из дома – а на улице как будто вечер. Сидишь в этих сумерках весь день, засыпаешь, сосредоточиться ни на чем не можешь. А в выходные – еще хуже. Просто не за чем из дому выходить, хоть ты живи перед телевизором.

Андрей, студент:

- Ужасная погода была. Утром подняться просто невозможно, а если и доберешься до университета, то все равно там засыпаешь. Ну и вообще мрачно как-то, тоскливые мысли в голову лезут, делать ничего не хочется. Странно, вроде раньше зимы нормальные были, хватало и солнца и снега. А сейчас вот эта тягомотина постоянно.

Виктор, преподаватель:

- Да, погодка нас в этом году не баловала. Видимо, сказывается глобальное изменение климата. Очень жаль – мне наш старый гораздо больше нравился. Мы к нему больше приспособлены, мы ведь не англичане, которые испокон веков к пасмурной погоде и отсутствию солнца привыкли. Не понимаю, как они там живут, на своем туманном Альбионе. У нас вот пару недель без солнца – и настроение сразу соответствующее – вроде бы все хорошо, но как-то не так. Все ходят вялые, чересчур спокойные. Надеюсь, эта погода не превратится в норму. Если белорусам в добавок к «памяркоунасці» придется осваивать еще и английское «спокойствие», это будет уже слишком.

Марина, домохозяйка:

- Действовала, очень действовала на нервы эта погода. У меня начались постоянные мигрени, пропал аппетит, появилось какое-то взвинченное состояние - просто кидаться на всех готова была за малейшую провинность. Раздражало абсолютно все – люди на улицах, диктор в телевизоре, выкипевший кофе и собственный муж. Даже любимый ребенок начал казаться каким-то маленьким капризным чудовищем. Потом удалось взять себя в руки. Это, конечно, смешно звучит, но я стала успокаиваться. Когда ребенку подарили огромный цветной паззл, и мы стали вместе его собирать.

Анна, менеджер:

- Недостаток солнечного света этой зимой, конечно, ощущался. Но я не могу сказать, что сильно от него пострадала. Дело в том, что эту нехватку в родной стране мы с лихвой компенсировали в другой – съездили с мужем на две недели в Египет отдохнуть. Там этого солнца было даже с избытком – я даже ухитрилась обгореть.

Паша, школьник:

- Мне постоянно хотелось спать. Мама не могла меня выпроводить в школу. Я два раза даже говорил, что болит горло, чтобы с постели не вставать. И когда оставался один дома, не начинал играть, не шел на улицу, как делаю это обычно, а так и оставался лежать. Посплю часик, полежу, снова посплю. Еще был очень забавный случай в школе. Учительница нас постоянно ругала, что мы на уроке сидим как сонные мухи, ничего не слышим и не понимаем. И вот однажды она нас так отругала и дала выполнять задание. Через некоторое время кто-то обратился к ней с вопросом – ноль внимания. Подошли ближе, смотрим – а она спит. Сидя! Потом встрепенулась, очки поправила и говорит: «Это все погода».

Духовность

Заметки из календаря

13 апреля – память Преподобной Марии Египетской

В двенадцатилетнем возрасте она ушла из родительского дома в Александрию, где вела порочный образ жизни. Через 17 лет Бог вразумил женщину. Раскаявшись, она удалилась в Иорданскую пустыню. Там 48 лет жила в уединении, посте и молитве. Преподобная Мария своими покаянными подвигами обрела великую благодать у Господа, наделившую ее даром чудодействия. Святой молятся об избавлении от блудной страсти.

19 апреля – Лазарева суббота

Воскрешение святого Лазаря Церковь прославляет как доказательство Божественной силы Иисуса Христа.

20 апреля – Вербное воскресенье, или Вход Господен в Иерусалим

По церковной традиции, в этот день в храмах происходит освящение вербы, которую потом хранят в течение года дома. Считается, что прикосновение освященных веточек отгоняет болезни.

24 апреля – Воспоминания Тайной Вечери

В этот день Церковь вспоминает Тайную Вечерю Господа Иисуса Христа со Своими учениками, на которой было установлено Таинство Евхаристии – Причащения Тела и Крови Господней. В этот же день совершается память преподобного Иакова Железноборовского. Ему молятся при болезнях ног, расслаблении тела и параличе.

27 апреля – Пасха Христова

Праздник установлен в память о воскрешении Иисуса. В этот день заканчивается Великий пост.

В 1971 году американские ученые, находившиеся с визитом в Китае, оказались свидетелями необычной операции. Женщине удаляли кисту яичника без обезболивающих препаратов. Больная во время хирургического вмешательства находилась в сознании и при этом сохраняла спокойствие. Сильная боль, которую пациенты обычно испытывает во время операции, была снята введением игл в определенные точки на теле женщины. Западные ученые были поражены увиденным.

Игла должна быть в руках специалиста

«Инь» и «Ян» – виновники болезней

Суть воздействия иглотерапии китайцы объясняют достаточно витиевато. По их мнению, большинство недугов в человеческом теле возникает из-за дисгармонии сущностей «инь» (духа) и «ян» (крови), частично эквивалентных женскому и мужскому началу. Предполагается, что они протекают по каналам, составляющим 12 основных меридианов, которые проецируются в 361 точке на поверхности тела. Дисгармонию «инь» и «ян» на одном конце канала можно восстановить путем ослабления или высвобождения энергии (с помощью иглы) на другом конце.

Интересная теория, но есть ли этому восточному методу лечения научное объяснение?

Ученые смеют предположить

Современная наука пока не может дать точного обоснования действия акупунктуры. Ученые только предполагают, что иглы раздражают нервные окончания. Через нейронную цепь импульс передаётся в спинной мозг. Затем – в ствол головного мозга и гипоталамус. Это в свою очередь стимулирует выработку эндогенных (вырабатываемых организмом человека) опиоидов, которые оказывают обезболивающий эффект. Кроме того, воздействие игл может способствовать выработке нейропептидов, биологически активных соединений, которые нейтрализуют боль.

Минусы

Иглоукалыванием китайцы лечатся более 2000 лет. В разные времена акупунктуру в Китае пытались запретить, но к нему возвращались снова и снова. В Америке и Европе об этом методе лечения узнали не так давно. К примеру, в нашей стране иглоукалывание стали применять только в 40-50-е годы XX века. Какое-то время оно было востребовано. Однако в последние лет десять интерес к этому методу восточной медицины стал ослабевать. Прежде всего, это связано с отсутствием в Беларуси хороших



специалистов. Ведь эффективность и безопасность иглоукалывания во многом зависят от мастерства рефлексотерапевта. К примеру, неправильное введение игл в область грудной клетки может спровоцировать пневмоторакс. В свою очередь использование неодноразовых игл способно привести к заражению гипатитом В, С, а также ВИЧ-инфекцией.

И все-таки заманчиво

Согласно новейшим исследованиям американских ученых, акупунктура является куда более эффективным средством против хронических головных болей и мигреней, чем используемые конвенциональные методики. С этими выводами западных коллег согласны и немецкие исследователи. Помимо этого, они обнаружили, что иглоукалывание можно применять и для возобновления детородной функции у женщин. Акупунктура, по их мнению, также эффективна при лечении хронических болей в пояснице, шее, при болезненных менструациях. С ее помощью, говорят ученые, можно улучшить работу иммунной системы. Кроме этого, иглоукалывание успешно применяется в лечении ожирения, никотиновой и наркотической зависимостей.

Мнения разделились

Каково отношение к этому методу у Православной Церкви? Единого ответа на этот вопрос нет. Некоторые священники считают обращение к акупунктуре грехом и не одобряют походы прихожан к иглотерапевтам. Другие – наоборот благословляют. По словам **клирика Минского кафедрального собора архимандрита Алексея ШИНКЕВИЧА**, иглотерапия, как метод лечения ничего негативного не содержит. Правда, китайское объяснение иглоукалывания как способа устранения дисгармонии в организме сущностей «инь» и «ян» надо отбросить как мифологию, считает Алексей Шинкевич. Прежде, чем человек решиться лечиться таким способом, он должен точно знать, что идет к высококвалифицированному и опытному специалисту, чтобы не было отрицательных последствий.

Рубрику ведет
Елена ДОБРОВОЛЬСКАЯ

Молитесь на здоровье

Пост – это испытание тела и духа. Чтобы хватило физических и духовных сил его провести, читается молитва Великомученику Феодору Тирону. Святой в 306 году в городе Амасии (северо-восточная область Малой Азии), за нежелание отрекаться от христианства, был сожжен. Спустя 50 лет после мученической смерти святого император Юлиан Отступник приказал градоначальнику Константинополя окропить в первую неделю Великого поста все съестное на рынках идоложертвенной кровью. Святой Феодор, явившись во сне архиепископу Евдоксию, запретил покупать оскверненные продукты, и приказал, есть только вареную пшеницу с медом. В память этого события Православная Церковь ежегодно совершает празднование святому великомученику Феодору Тирону в субботу первой недели Великого поста. В свою очередь, православные в дни воздержания могут ежедневно обращаться за помощью к святому:

Святой великомученик Феодор! Увидь с небес нуждающихся в твоей помощи и не отвергни прошений наших, но, яко присный благодетель и ходатай наш, моли Христа Бога, да, человеколюбив и многомилостив Он, сохранит нас от всякаго лютаго обстоятельства: от труса, потопа, огня, меча, нашествия иноплеменников и междоусобной брани. Да не осудит нас грешных по беззаконием нашим, и да не во зло обратим благая, даруемая нам от Всещедраго Бога, но во славу святого имени Его и в прославление крепкого твоего заступничества. Да молитвами твоими даст нам Господь мир помыслов, воздержание от пагубных страстей и от всякой скверны и да укрепит во всем мире Свою Единую Святую, Соборную и Апостольскую Церковь, юже стяжал есть честною Своею Кровью. Молися прилежно, святой мученик, да благословит Христос Бог державу, да утвердит во святой Своей Православней Церкви живой дух правильной веры и благочестия, да все члены ее, чистые от суемудрия и суеверия, духом и истиною покланяются Ему и усердно пекутся о соблюдении Его заповедей, да мы все в мире и благочестии поживем в настоящем веке и достигнем блаженной вечной жизни на небе, благодатью Господа нашего Иисуса Христа, Ему же подобает всякая слава, честь и держава со Отцем и Святым Духом, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Психотерапия на дому

Какая у вас жилетка? Мокрая от слез?

Расхожие анекдоты про бедолагу, который на вопрос «Как дела?» начинает рассказывать, как они обстоят на самом деле, однозначно дают понять, что жалобы на жизнь – занятие неблагодарное.

Однако психологи утверждают, что люди реже обращались бы к их услугам, будь у них какой-нибудь близкий человек, с которым можно было бы обсудить проблему – попросту выговориться. Что же получается? Мы десятки раз на дню сетуем на свою жизнь кому ни попадя, то есть выговариваемся на все сто процентов. А как случится что-то серьезное, так и поговорить не с кем? Или все дело в том, кто нас слушает?

Человечеству уже давно предложена уникальная формула решения любых проблем: хочешь изменить мир – начни с себя. Предлагаем задаться вопросом: а умеете ли вы сами слушать и быть той самой жилеткой для чьих-то слез?

Слышу звон бубенцов издалека

Вот несколько простых психологических истин, которые помогут вам выслушать человека так, чтобы у него сложилось впечатление, что его поняли.

При разговоре важно выражать внимательность физически: смотреть на говорящего, всею своей позой выражать то, что вы слушаете. Сосредоточенность внимания в среднем можно сохранять не более одной минуты, поэтому все свои силы следует сосредоточить на разговоре, чтобы максимально не отвлекаться как можно дольше.

Огромное значение в беседе имеют невербальные сигналы (то есть те, которые не касаются речи). Любая мимика, паузы, вздохи, тональность голоса смогут рассказать вам гораздо больше о проблеме человека, нежели его слова. А вот рядом с чрезвычайно эмоциональным собеседником нужно держать ухо востро. За его переливающейся через край импульсивностью и экспрессией можно не заметить чего-нибудь важного.

Как ни странно, для того чтобы человек выговорился, не нужно задавать ему много вопросов. Как только наводящих или уточняющих вопросов становится много, говорящий переходит в позицию защищающегося. К тому же необходимо осторожничать и с советами. Золотое правило: давать совет нужно только в том случае, когда у вас его попросили.

Советы постороннего

А уж раз разговор пришел к тому, что вас, как внимательного и чуткого слушателя, попросили дать совет, отнеситесь к этому следует со всей серьезностью. Ведь если человек нашел в вас поддержку, когда говорил он, то ваши слова, подводящие определенный итог в разговоре, будут ему особенно ценны.

Существует три маленьких секрета, пользуясь которыми вы всегда сможете дать хороший совет. Это факты, эмоции и личный пример. Если ваш собеседник сообщил вам какие-нибудь факты, то вам следует лишь собрать их в логическую цепочку, просто перечислить те неоспоримые обстоятельства, которые привели человека к этой ситуации. Чрезвычайно важно в данном контексте выразить свои эмоции, те чувства, которые вызывает у вас описанная жизненная ситуация. Это сблизит вас с говорившим человеком, ведь эмоциональная реакция – первый признак взаимопонимания. И, наконец, уместность личного опыта. Самый веский довод для человека, озабоченного какой-то проблемой, – это фраза «Когда я был (а) в подобной ситуации…». Поэтому если вы пережили нечто похожее на трудность вашего собеседника, обязательно поделитесь своим опытом с ним, даже если этот опыт был печален.

Возможно, быть жилеткой для чьих-то слез и не очень веселое занятие, но польза от душевной, отзывчивой «жилетки» огромна. Ведь чем большее количество людей найдет друг у друга взаимопонимание, тем больше будет на свете оптимистов. Которые, как уверяет один из законов Мэрфи, в отличие от пессимистов, плачущихся в жилетку, предпочитают плакаться в декольте.

Анна ФИЛИППОВА



Есть мнение

Норвежские ученые проверили, насколько действенна валериана при лечении бессонницы. Провести тестирование им помогли современные средства коммуникации – телевидение и интернет. С помощью приглашений, прозвучавших с экранов ТВ, ученые составили идеальную выборку. От испытуемых требовалось две недели принимать перед сном валерьянку (либо плацебо), заполняя при этом онлайновый дневник. Результаты тестирования показали, что объективные показатели сна у принимавших валерьянку – его длительность, скорость засыпания, число пробуждений среди ночи и т. д. – практически неотличимы от показателей в контрольной группе, получавших плацебо.

Валерьянка от бессонницы (не) помогает

Ученые из четырех норвежских медицинских и научных учреждений провели широкое исследование седативного действия валерианы лекарственной. Это растение используется врачевателями с древних времен: упоминание о нем имеется у Плиния Старшего, Диоскорида, в средневековом Салернском кодексе здоровья (*Regimen sanitatis Salernitanum*), в общеупотребительных лечебниках разных стран мира. Корень валерианы применялся при самых разных недугах – и от болезни желудка, и от эпилепсии, и для профилактики инфекционных болезней, и как мочегонное. В настоящее время валерьянку принимают как мягкое успокаивающее средство, обладающее к тому же и снотворным эффектом.

В действительности, не так уж много достоверных свидетельств успокаивающего и седативного действия этого широко применяемого лекарства. Данные о нем весьма противоречивы. Известно, что в состав валерианы входят валепотриаты (valepotriates) – сложные органические эфиры, обладающие мощным седативным действием. В то же время эти вещества крайне неустойчивы, и при термической обработке и просто при хранении препарата быстро разрушаются. Клинические исследования, сделанные по различным методикам, указывают на слабую эффективность выпускаемых лекарственных препаратов валерианы. Однако сторонники валерианы ссылались на то, что до сих пор эти исследования не удовлетворяли необходимым условиям «чистого» эксперимента: то выборка была небольшая, то применялись дополнительно другие лекарства, то еще что-то. Для нового исследования была собрана идеальная выборка. О начале эксперимента дважды объявили по норвежскому телевидению и пригласили добровольцев поучаствовать в эксперименте. Всем заинтересовавшимся этим предложением разослали по электронной почте вопросник. С помощью этого вопросника из первичной выборки исключили тех, кто постоянно принимал какие бы то ни было транквилизаторы или психотропные препараты, беременных и кормящих женщин, лиц с неравномерным графиком работы, людей, страдающих апноэ и сильно храпящих и некоторые другие категории лиц. Эта идеальная выборка насчитывала 405 человек. Участникам эксперимента были посланы упаковки по 60 таблеток. Упаковка содержала или плацебо, или валериану (в одной таблетке 200 мг экстракта валерианы), а также инструкцию принимать по три таблетки за час до сна. Информация о том, что именно это за таблетки, никому не сообщалась до конца обработки результатов.

В течение двух недель перед экспериментом и в течение двух недель приема таблеток участники должны были заполнять специальный онлайн-дневник, в котором фиксировались показатели сна. Через несколько дней эксперимента 57 человек из первоначальной выборки «вышли из игры», сообщив, что им стало лень заполнять дневник. Что ж, вольному воля, на то он и эксперимент с телеаудиторией: каждый из участников имел полное право в любой момент бросить эксперимент.

И что же выяснилось? Достоверно различалась только общая оценка качества сна, которую участники эксперимента ставили сами себе. Общее улучшение сна среди принимавших валерьянку отметили на 5,5% людей больше, чем в группе плацебо. При этом объективные параметры сна – время засыпания, продолжительность сна, пробуждения среди ночи, эффективность сна, самочувствие в течение дня – в двух группах статистически не различались. И это даже при том, что разовая доза экстракта валерианы была довольно большой – 600-800 мг. В аптеках продается экстракт валерианы по 20 или 40 мг, то есть в 5-10 раз меньше. И нам, чтобы поучаствовать в эксперименте, пришлось бы глотать перед сном 15 или 30 таблеток.

Таким образом, телетестирование показало, что валерьянка – это безвредный препарат, демонстрирующий весьма скромный, если он вообще существует, седативный эффект. С другой стороны, если вы верите в целительные свойства валерьянки, то с вероятностью 21-27% она всё же улучшит ваш сон. Именно таков положительный эффект и у принимавших валерьянку и у группы плацебо.

Но так или иначе, более важным достижением этого исследования ученые считают отработку технологии отдаленных экспериментов с участием телевидения. Это открывает огромные возможности для проведения действительно широкомасштабных экспериментов при сравнительно небольших затратах, сообщает elementy.ru

Спрашивали – отвечаем

У меня с детства близорукость. Сейчас стала замечать, что и у сына-второклассника иногда «садиться» зрение, особенно к концу дня. Как избежать развития близорукости?

Татьяна М., Гродненская обл.

Отвечает врач-офтальмолог 2-й детской поликлиники г. Минска Ольга ЗЕНЕВИЧ:

- Если зрение в норме, а наблюдается зрительная усталость после длительной нагрузки, ситуацию можно исправить корректировкой режима дня. Правильное питание также определяет качество всех жизненных процессов, в том числе и зрения. Глаз особенно нуждается в запасах витаминов А, B_2 и С. Главные источники витамина А – рыбий жир, печень, просо, помидоры, зеленый лук, морковь, абрикосы, масло, яйцо, молоко и сыр; витамина B_2 – цельные зерна, яйцо, молоко, помидоры, яблоки, сыры, печень; витамина С – шиповник, лимон, киви, смородина, помидоры, земляника. Также для деятельности глаз необходимы медь (орехи), цинк (цельная пшеница), кальций (яблоки, виноград, смородина, спаржа, клубника, молочные продукты), железо (смородина, мята, зеленые овощи, сухофрукты, яйцо), марганец (петрушка, цикорий, тыква, сливы, сырой яичный желток) а также фосфор (яичный желток, соя, горох, рыба). Употребляя поливитаминные комплексы, обратите на содержание в них таких составляющих, как лютеин и зеаксантин.

Будет полезным летние каникулы провести вне города, в хорошо озелененной местности. На этот период лучше до минимума сократить зрительную работу. Очень полезны занятия физической культурой и спортом, ежедневная утренняя гимнастика, это укрепляет организм и уменьшает возможность развития близорукости.

Рекомендую **комплекс несложных упражнений для профилактики зрительного утомления:**

1. Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, а затем откройте на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.
2. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторите 10 раз.
3. Закройте глаза, расслабьте брови. Чувствуя напряжение глазных мышц, медленно переведите глаза в крайнее левое положение, затем в правое. Старайтесь не щуриться. Повторите 10 раз.
4. Тремя пальцами каждой руки слегка нажмите на верхнее веко, через 1-2 секунд Уберите пальцы с век. Повторите 3-4 раза.
5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторите 3 раза.

Когда в голове внезапно начинает ощущаться вязкая каша, и мыслительный процесс замедляется до неприлично медленного, налицо умственное переутомление.



Чем подпитать мозг?

Умственная трудоспособность – вещь индивидуальная, и наступает у всех по-разному. Однако причина умственного переутомления всегда одна: большой объем умственной работы при недостаточном отдыхе. Впрочем, на умственную трудоспособность не самым лучшим образом могут повлиять эндокринные нарушения, депрессия, истощающие хронические заболевания.

У здорового человека способность к обработке информации зависит, с одной стороны, от врожденных особенностей центральной нервной системы и ее тренированности, с другой – от количества поступающих к мозгу питательных веществ. Следовательно, самый простой способ борьбы с умственным переутомлением – обеспечить мозг усиленным питанием.

В первую очередь имеет смысл разобраться, не вызвано ли переутомление какимнибудь заболеванием: достаточно сходить на прием к терапевту и пройти стандартное обследование: врачебный осмотр, анализы крови и мочи, электрокардиографию. Если с организмом все в порядке, причина переутомления в вас самих.

Неправильно работаем

Лев Толстой в своей «Исповеди» хвастал тем, что мог долго работать за письменным столом, а потом выйти в поле и долго косить – и почти не испытывать ни физической, ни умственной усталости. И правильно: Толстой таким образом грамотно организовывал свой отдых, ведь чередование умственной и физической нагрузки переносится гораздо легче, чем каждая из них по отдельности.

В идеале после каждого часа напряженной умственной работы необходимо делать десятиминутный перерыв. Конечно, мы не всегда это можем себе позволить. Но даже когда выпадает свободная минутка, мы предпочитаем «потупИть» перед телевизором или перед монитором, чем встать, пройтись, размяться или сделать несколько упражнений.

Неправильно живем

Обратите внимание на то, как распределяется нагрузка на мозг в течение дня. Если стремиться жить в таком режиме, чтобы «включать мозги», едва открыв поутру глаза, а «выключать» перед сном, переутомление неизбежно. Утомленный мозг будет делать все больше и больше ошибок, на устранение которых понадобятся дополнительные силы и время. Поэтому не ставьте перед собой целью объять необъятное: все равно не получится. Распределите свои дела так, чтобы была возможность их чередовать, найдите в расписании «зазор» для небольшой прогулки и постарайтесь не злоупотреблять работой в ущерб ночному отдыху, сон должен продолжаться не менее 7-8 часов. Как же тогда жить и где искать спасение от гор невыполненных дел? Спасение – в грамотной организации своих дел. Эйнштейн, например, спал по 11-12 часов в сутки, не брезговал отдыхом посреди дня и все успевал.

Овладейте одной из методик релаксации. Их предлагают практики йогов, китайская фалунь дафа, многие западные школы. Комплекс нехитрых дыхательных и физических упражнений позволит за небольшое время достичь расслабления и восстановить внутренние резервы. Хороший эффект дают и теплые ванны с добавлением ароматических масел, солей и настоев.

Дайте мне волшебную таблетку

К сожалению, большинство предлагаемых препаратов для борьбы с умственным переутомлением обладают одним серьезным недостатком. Они недостаточно изучены, несмотря на то, что некоторые из них существуют не одну сотню лет. Поэтому их использование во многом напоминает лотерею – либо поможет, либо не поможет, либо навредит.

Особенно это касается биологически активных добавок. Их существует великое множество, и все они, как правило, недешевы. В чем же разница между лекарственным препаратом и БАДом? Для поступления в продажу лекарство должно получить сертификат, подтверждающий его эффективность и безопасность, оговаривающий четкие показания, противопоказания и побочные эффекты. С БАДами другая история – для торговли ими достаточно гигиенического сертификата – такого же, как для продуктов питания. Сертификат подтверждает только то, что данный препарат съедобен. Об эффективности, безопасности и всем остальном – ни слова.

Перед мозговым штурмом

О том, как хорошо жить, не перерабатывая, чередуя нагрузки и полноценно отдыхая, чаще всего мы вспоминаем в ситуации аврала – когда головой приходится поработать усиленно и сверхурочно. Чем можно помочь мозгу?

Наш мозг весьма привередлив к питанию: в качестве источника энергии он признает только глюкозу и кетоновые тела (их вклад незначителен, поскольку в крови здорового человека они содержатся в небольшом количестве). Это не значит, что при умственном утомлении нужно есть больше сахара – если человек не голодает, в его крови достаточно глюкозы.

Лимитирует питание мозга уровень кровотока в его сосудах – при атеросклерозе, нарушениях микроциркуляции, спазме сосудов поступление глюкозы и кислорода бывает недостаточным. Поэтому лекарства, улучшающие питание мозга, воздействуют именно на мозговое кровообращение.

Самым распространенным стимулятором в ситуациях мозгового штурма является кофеин. И напрасно: большое количество кофе вызовет лишь повышенную нервную возбудимость, дрожь в руках и неспособность сосредоточиться. Кроме того кофеин не лучшим образом сказывается на сердечно-сосудистой системе, а при длительном употреблении может вызвать привыкание.

Лучше обратиться к так называемым растениям-адаптогенам: женьшеню, лимоннику, аралии, элеутерококку. Они тонизируют, повышают умственную и физическую работоспособность, благотворно влияют на иммунитет. Причем воздействуют они мягко, не истощая организм, в отличие от стимулирующих препаратов. И, наконец, растительные адаптогены хорошо изучены и доступны в любой аптеке.

Не забывайте, что после периода усиленной работы и отдых должен быть усиленным. После длительной умственной работы организм просто скандирует: «В отпуск!». Хорошо бы к нему прислушаться. Подойдет также смена обстановки: поездка в другой город, турпоход, вылазка на природу.

Материал подготовил Сергей РЕДИН

Признаки умственного перенапряжения:

- нарушения памяти;
- большое количество ошибок при умственной работе;
- затруднение сосредоточения, концентрации внимания;
- расстройства сна и аппетита;
- повышенная нервная возбудимость и раздражительность;
- апатия, плохое настроение.

Оранжевая революция!

Вечнозеленое дерево с шаровидной кроной и плодами, похожими на шар. У плодов оранжевая кожура, ароматная, сочная и очень вкусная кисло-сладкая мякоть. Конечно, это апельсин.

Кисло-сладкая мякоть апельсина, его сок – свежий или консервированный – возбуждают аппетит и способствуют улучшению пищеварения, стимулируют выделение желчи.

При лечении гипо- и авитаминоза и просто для профилактики полезно употреблять апельсины, в которых содержится много витаминов.

Благодаря большому количеству калия, аскорбиновой кислоты и других витаминов апельсины полезны при гипертонии, атеросклерозе, ожирении, болезнях печени, подагре.

Если съесть несколько долек апельсина вместе с жирной пищей, то она лучше переварится, уровень холестерина снизится, и это значительно уменьшит риск закупорки сосудов и сердечных приступов.

Прежде в народной медицине апельсины применяли для лечения инфицированных ран и язв, так как в апельсинах содержатся сильные фитонциды, убивающие некоторые болезнетворные микробы. Апельсиновый сок обладает антимикробными свойствами. Эти природные антибиотики эффективны и используются как в медицине, так и в косметике, пищевой промышленности.

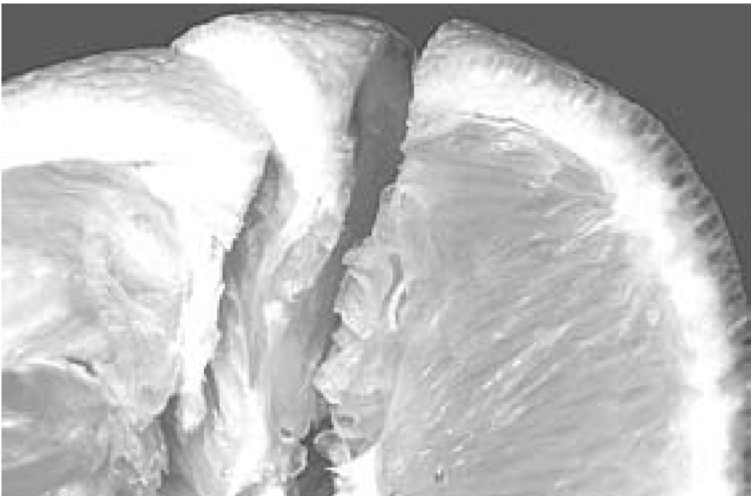
Эфирное апельсиновое масло – средство для устранения инфекций полости рта.

Пектиновые вещества, содержащиеся в плодах апельсинов, улучшают работу кишечника, способствуют выведению вредных веществ и торможению гнилостных процессов.

Пожилым людям, страдающим хроническими запорами, рекомендуется есть апельсины, пить сок утром натощак (при нормальной кислотности желудка) или вечером перед сном.

При запорах готовят отвар из кожуры апельсина, плодов тмина и коры крушины (1:1:8). 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения, охлаждают, процеживают. Утром и вечером пьют по 200 г.

При гастрите с пониженной кислотностью готовят настой из равных частей кожуры апельсина, листьев вахты, травы золототысячника, корневища аира, горькой полыни. 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане в закрытой посуде 15 минут, охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Принимают настой 3 раза в день за 30 минут до еды по 100 г.



При гастритах и жалобах на печень используют смесь равных частей измельченной апельсиновой кожуры, корня валерианы, листьев вахты и мяты. Заваривают 2 чайные ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут под крышкой и процеживают. Принимают по 200 г 3 раза в день после еды.

При мочекаменной болезни и некоторых хронических заболеваниях желчного пузыря полезно пить смесь соков, приготовленных из апельсина и лимона, черной редьки, подсластив смесь медом.

При бронхите для облегчения дыхания (особенно при остром бронхите) делают апельсиновые ингаляции: больному в течение 30 минут следует дышать парами отвара из тертой апельсиновой кожуры и листьев дерева апельсина.

Апельсины обладают тонизирующими свойствами, помогают лучше переносить усталость и даже понижают чувствительность к холоду.

Эфирное апельсиновое масло помогает справиться с депрессией, восстановить силы и улучшить настроение.

Комплекс полезных для организма веществ, содержащихся в апельсинах, ускоряет процессы выздоровления и способствует выведению продуктов метаболизма из организма.

Отвар из апельсиновой кожуры хорошо помогает от последствий отравления свинцом, как противоядие. 2 столовые ложки кожуры на 0,5 л кипящей воды, отваривают на медленном огне под крышкой 5 минут, настаивают в течение 20 минут, процеживают и пьют теплым по 1 стакану через каждые 5 часов. Дополнительно рекомендуется ежедневно выпивать по 200 г кислого апельсинового сока.

Апельсины служат хорошим успокоительным средством, способствуют облегчению при сильном сердцебиении, судорогах, истерии. Считается, что сок кислых апельсинов помогает снизить частоту эпилептических припадков.

Для приготовления успокоительного травяного чая 1,5 чайной ложки измельченной апельсиновой кожуры вместе с 1,5 чайной ложки травы мелиссы заваривают 1,5 стакана кипятка, плотно закрывают, настаивают 15 минут, процеживают и добавляют 1,5 чайной ложки настойки валерианы и мёд по вкусу. Пьют по 150-200 г 2-3 раза в день.

ВНИМАНИЕ!

Употребление большого количества апельсинов оказывает раздражающее влияние на слизистую оболочку желудка, кишечника и на почки. Следовательно, апельсины не рекомендуются при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах, при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, колитах и обострении воспалительных заболеваний кишечника, при холецистите, гепатите и остром нефрите. Однако небольшое количество апельсинового сока, наполовину разбавленного водой, употреблять можно.

ДЛЯ НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТЫ КЛЕТОК ПЕЧЕНИ!

«От нее всех органов зависит бытие»
Авиценна.

Печень – очень важный для жизни орган, который играет в организме человека роль фильтра. Печень выполняет большое количество функций, в числе которых: выработка и выделение желчи, без которой невозможно нормальное пищеварение; обезвреживание различных соединений, поступающих в организм из окружающей среды, в том числе лекарств. Кроме того, с участием печени проходит множество обменных процессов в организме.

Нейтрализуя и выводя из организма вредные вещества, печень современного человека зачастую сама нуждается в защите: статистика свидетельствует о повышении частоты заболеваний печени. Причиной хронических ее заболеваний могут быть алкоголь, вирусная инфекция (вирусы гепатита В, С), ожирение. Поражение печени приводит к разрушению оболочек ее клеток, потере ее основных структурных компонентов, последующей гибели клеток и постепенной их заменой соединительной тканью. Важная роль в лечении заболеваний печени принадлежит *гепатопротекторам* – препаратам, оказывающим защитное действие на ее клетки.

Фармацевтическим предприятием «Минскинтеркапс» выпускается гепатопротектор Эссенцикапс, в состав которого входят «эссенциальные» фосфолипиды 300 мг.

Основной компонент «эссенциальных» фосфолипидов – *фосфадитилхолин* – одно из наиболее важных веществ для поддержания и восстановления функционального состояния печени, является универсальным строительным блоком для оболочек клеток печени. Именно благодаря наличию **«эссенциальных» фосфолипидов Эссенцикапс:**

- способствует восстановлению клеток печени;
- нормализации функции печени и ферментной активности ее клеток;
- стабилизирует физико-химические свойства желчи.

Эссенцикапс применяют в составе комплексного лечения жировой дегенерации печени различного происхождения, в том числе при сахарном диабете, острых и хронических гепатитов, повреждений печени, вызванных алкогольной и наркотической интоксикацией, в пред- и послеоперационном лечении, особенно при операциях в области печени и желчного пузыря; токсических поражений печени, токсикозах беременности. Для производства **Эссенцикапса** используется высококачественный лецитин немецкого производства. Принимают **Эссенцикапс** по 2 капсулы 3 раза в день курсом не менее 3 месяцев.

Лекарственное средство **Эссенцикапс** поможет вам защитить свою печень, восстановить ее клетки, противостоять заболеваниям печени.



Лицензия №02040/0239540 выдана МЗ РБ 27.12.2005г. до 20.12.2010г., УНП 100348119
Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.
Рег. уд. МЗ РБ № 07/01/1048 выдано 30.01.2007г

УП «Минскинтеркапс»

Производство лекарственных средств в мягких желатиновых капсулах соответствует требованиям ТКП 030-2006 «Надлежащая производственная практика» и СТБ 1435-2004 «Производство лекарственных средств. Надлежащая производственная практика (GMP)»

С ЛЮБОВЬЮ И ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ!

Зеленые травы – лучшие приправы

Победить весенний авитаминоз всегда помогут «лекарства с грядки».

ЧЕРЕМША – ПЕРВЫЙ ПРИВЕТ ЛЕТА

Раньше всех из пахучих трав открытого грунта встречает нас на рынке черемша. Этот неприхотливый вид дикого лука по своему вкусу близок к чесноку, а по полезному воздействию на организм превосходит его. Черемша дорога прежде всего тем, что она – первая съедобная зелень из сезонных, ее аромат и вкус ее дерзки и заманчивы. Чем она моложе, чем черешки ее меньше, тем она нежнее и вкуснее. В начале июня стебли становятся слишком волокнистыми и жесткими. Вкусна черемша как в свежем, так и в маринованном виде. Ее нежный и одновременно островатый вкус придаст пикантность любому салату.

Черемша богата каротином, витамином С, содержит эфирное масло, фитонциды. В медицине ее используют как противолихорадочное средство. Помогает черемша и при расстройствах желудка и кишечника. Эффективно борется с различными инфекциями, цингой, атеросклерозом. Но нельзя злоупотреблять, дневная норма черемши не должна быть больше 15-20 крупных листьев. При больших дозах может случиться обострение язвы, появиться бессонница, головная боль, понос.

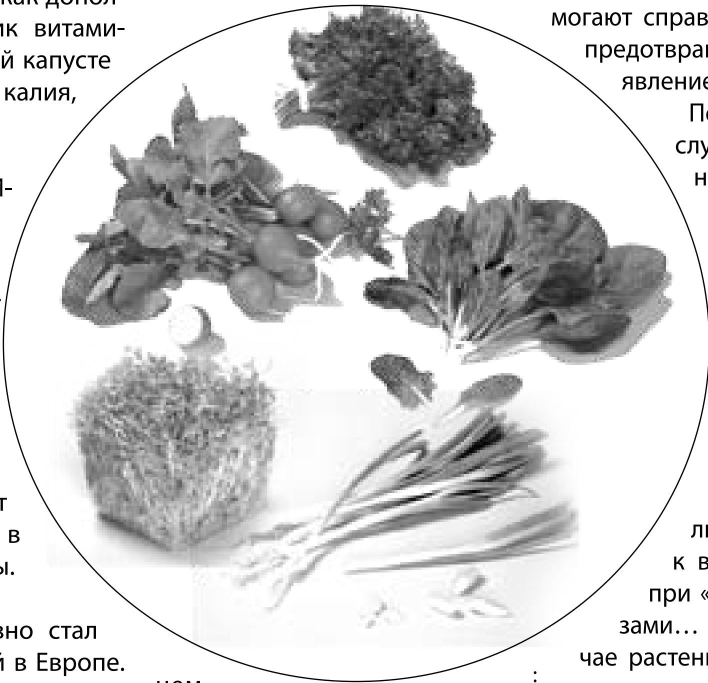
ЗЕЛЕНЬ НА ЛЮБИТЕЛЯ

КОРИАНДР всем приятен на вкус (он же – народная «каляндра» на соленом сале «по-белорусски». А вот его нежная зелень – кинза – мало чем уступает на вкус всем любимой петрушке. К тому же она укрепляет капилляры, улучшает пищеварение и сон, применяется как желчегонное и отхаркивающее средство, снижает кровяное давление.

ШПИНАТ довольно своеобразный на вкус, чуть приторный, но содержит витамины Р, РР, К, D, Е, Н, В3, В6, С. При этом витамины С и А в шпинате в больших количествах сохраняются при варке. Кроме того, шпинат богат белками, железом, в нем имеется фолиевая кислота.

ЛИСТОВАЯ КАПУСТА может быть использована как дополнительный источник витаминов С, Р, К, в зеленой капусте есть соли кальция, калия, магния.

КОЧАННЫЙ И ЛИСТОВОЙ САЛАТ содержит особенно много солей кальция, а также витамины С, В1, В2, Р, К, Е, каротин, минеральные соли К, Са, Mg, Р. Любой салат нормализует работу желудка, улучшает сон, обладает мягким желчегонным эффектом, укрепляет кровеносные сосуды.



ЗАБЫТАЯ ЗЕЛЕНИНА

Кроме продающейся на рынках и в магазинах зелени вполне можно использовать как источник витаминов и дикорастущие травы. Только собирать эти растения лучше всего подальше от заводов и городских дорог, так как травы впитывают все вредные выбросы.

КРАПИВА содержит витамин С (в 2,5 раза больше, чем лимон), витамины А, В1, В2, каротин, соли железа, магния, меди, фитонциды и органические кислоты. К тому же в крапиве имеется достаточно много незаменимых аминокислот, которые в сочетании с минеральными веществами помогают поддерживать высокую работоспособность и быстро восстанавливать силы после тяжелой работы или болезни. Листочки молодой крапивы издавна используют в пищу как добавки в супы, соусы и салаты.

ОДУВАНЧИК давно стал зеленной культурой в Европе. Он не только придает оригинальный вкус любому салату, но это и замечательное тонизирующее средство. Он не только способен улучшить аппетит, помочь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, но и обладает свойством выводить из организма вредный холестерин, а потому салаты из одуванчика часто рекомендуют для профилактики атеросклероза, а содержащиеся в нем витамины (А, С и В2) способны увеличить сопротивляемость организма инфекциям. Из листьев одуванчика можно приготовить не только очень вкусные салаты, его используют как добавку к мясным блюдам, тушат. Именно поэтому во многих странах одуванчик выращивают как культурное растение, вовсе не считая его сорняком.

СТАРЫЕ, НО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАКОМЫЕ

Петрушка, сельдерей, зеленый лук богаты витамином С. В последнее время эта зелень круглый год на столе горожанина. Их предлагает нам каждый универсам. Но зелень с грядки гораздо полезней и вкусней тепличной.

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК содержит каротин, витамины С, Е, В1, фолиевую кислоту, соли калия и железа. Он обладает желчегонным действием, полезен для профилактики авитаминозов и гриппа. Правда, зеленый лук не рекомендуется при обострениях болезней желудка, кишечника, печени, почек.

ПЕТРУШКА – пучок свежей петрушки обеспечивает суточную потребность организма в каротине и витамине С. Даже лимоны и черная смородина не могут похвастаться таким высоким содержанием аскорбиновой кислоты. Правда, женщинам во время беременности петрушкой сильно увлекаться не стоит, так как в больших количествах она может вызвать повышение тонуса матки, способствовать угрозе прерывания беременности.

Косметические маски на основе петрушки обладают отбеливающим эффектом, помогают справиться с угрями и предотвращают раннее появление морщин.

Петрушка также служит великолепным диуретиком и помогает справляться с отеками, вызываемыми самыми различными причинами. Отвар петрушки рекомендуют пить женщинам накануне месячных, людям, склонным к водянке и асциту, при «мешках» под глазами… В последнем случае растение можно применять и наружно. Кстати, подарит петрушка и легкость дыхания тоже – эта травка умеет великолепно освежать полость рта. Петрушкой не рекомендуют увлекаться при подагре, обострении заболеваний органов желудочно-кишечного тракта.

СЕЛЬДЕРЕЙ – чрезвычайно важен на столе. Отличается высоким содержанием железа, что делает его полезным при нарушениях органов кроветворения. Богат витаминами А, С, В1, В2, никотиновой кислотой, магнием, марганцем, йодом, фосфором и кальцием. У мужчин укрепляет репродуктивную функцию.

УКРОП – душистая огородная травка известна человечеству с древнейших времен, причем отнюдь не только как приправа. В самые разные эпохи укроп с успехом использовали как эффективное средство от изжоги, желудочной колики, метеоризма и вздутия. Растение борется с образованием пены; возможно, именно поэтому оно действенно при желудочных газах. Укроп безвреден, и одним из первых лекарств, которое приходится отведать любому младенцу, становится укропная вода. Как и петрушка, это растение чрезвычайно богато хлорофиллом, а потому успешно помогает устранить неприятный запах изо рта.

Зелень укропа способна снижать давление при гипертонии, помогает при заболеваниях желудка и кишечника, благотворно влияет на сердечную деятельность. Свежая зелень укропа - замечательное профилактическое средство против головной боли и заболеваний сосудов.

В его нежной зелени много витамина С, каротина, витамина В, никотиновой и фолиевой кислот. В укропе содержатся и многие ценные микроэлементы, например соли кальция, калий, железо и фосфор.

Кроме того, зелень укропа можно использовать и в качестве домашней косметики. Дело в том, что листики укропа содержат большое количество фитонцидов (растительных антибиотиков), а потому маски, содержащие укроп, помогают справиться с воспалениями на коже, угрями, прыщиками.

ЩАВЕЛЬ приносит нам предвкушение лета. Зеленые щи со щавелем очень разнообразят ваш весенний рацион. Кроме того, он – источник витамина С, каротина и железа. В медицинских целях его применяют при расстройствах желудка, нарушениях печени, в качестве желчегонного средства. Не стоит увлекаться щавелем лишь тем, у кого повышена кислотность желудка, имеется язвенная болезнь или нелады с почками. Щавелевая кислота способна спровоцировать обострение этих заболеваний.

ХРАНЕНИЕ ЗЕЛЕНИ РАДИ СОХРАНЕНИЯ ВИТАМИНОВ

Если ароматные пучки только что принесены домой с рынка, нужно поставить их в стаканчики с водой, а сверху натянуть полиэтиленовый пакетик. Чтобы подольше сохранить зелень свежей, положите ее, слегка сбрызнув водой, в полиэтиленовый пакет, надуйте его, туго перевяжите резинкой и поместите в холодильник.

Если такой способ хранения неудобен, заверните зелень в салфетку или бумажное полотенце, поместите в полиэтиленовый пакет и положите в холодильник. Каждый день увлажняйте ткань. Зелень сохранит свежесть целую неделю.

Изрубленную зелень можно положить в морозильник. Чем мельче она нарезана, тем больше аромата она подарит блюду зимой. В холодное время года можно побаловать себя ароматным диетическим маслом. Для этого 5 столовых ложек измельченной зелени смешать с 1 пачкой размягченного несоленого масла и глубоко заморозить для длительного хранения.

Следует помнить, что в горячие блюда зелень добавляют в самом конце кулинарной обработки или перед подачей на стол. Вся зелень, кроме шпината, боится кипячения. В холодные кушанья ароматные приправы лучше класть перед подачей на стол или отправкой в холодильник.

Василий ЛЕВЧЕНКОВ,
заведующий отделом
общественного здоровья
Минского областного центра
гигиены, эпидемиологии и
общественного здоровья

Артриты и артрозы – это огромная (более ста видов) группа заболеваний, во многом похожих друг на друга. Среди них наиболее часто встречается деформирующий остеоартроз, которым страдает сейчас до 15-20 процентов населения. О борьбе с этим недугом рассказывает врач-артролог Нина ГОРНАК.

Бамбуковый позвоночник



- Нина Ивановна, чем вызван остеоартроз, почему он стал столь массовым?

- Чаще это заболевание связано со старением, постепенным изнашиванием хряща в суставах. Заболевание бывает первичным и вторичным. Первичное носит как бы вполне самостоятельный характер, хотя его все равно считают системным. Вторичный может быть вызван множеством болезней. Например, остеоартроз возникает как следствие гонореи, гриппа, туберкулеза, других вирусных и грибковых инфекций. Его может вызвать укус оленьего и мышиного клеща. Он может постепенно развиться как отзвук хронического стресса. Довольно часто бывает виной узкая, жесткая, неудобная обувь.

- С чего начинается заболевание, на какие его признаки нужно обратить внимание?

- Первые признаки недуга можно ощутить на лестнице или при ходьбе по неровной поверхности. Вдруг возникает боль в коленных или тазобедренных суставах. Постояли, боль прошла. То есть болевые ощущения носят механический ритм. Или, проснувшись утром, вы замечаете тугоподвижность в суставах пальцев кистей и стоп. Движения в них затруднены, и кроме того вы можете услышать скрип. Приняли горячий душ – все прошло. Это и есть первые симптомы.

- А локтевые, плечевые суставы, голеностопы – они тоже начинают болеть?

- Их поражение встречается намного реже. А вот суставы между позвонками изнашиваются часто. Да так, что, бывает, позвоночник напоминает бамбук. Вы, возможно, заметили жесткие сочленения звеньев этого растения? То же самое примерно и у нас. Это тоже деформирующий артроз.

- Кто больше подвержен этому заболеванию, мужчины или женщины, пожилые или молодые?

- Увы, женщины страдают от остеоартроза чаще, чем мужчины. К тому же сейчас деформирующий остеоартроз начинается рано – к нам приходят пациентки тридцатилетнего возраста, хотя прежде это была болезнь пожилых.

- Можно ли рассчитывать на полное излечение от этой болезни?

- На первые признаки заболевания нужно обратить самое серьезное внимание и вплотную заняться его лечением. Дело в том, что оно, как правило, носит хронический характер. Кто-то от кого-то уже слышал, что, если заболели суставы, все равно, мол, будут болеть. И тогда хрящ может разрушиться настолько, что внутри сустава кость становится обнаженной. Могут появиться шпоры, кисты, кристаллические отложения, а сам сустав деформируется.

Упустить момент можно еще и потому, что и тугоподвижность, и боль, и ограничения движения развиваются медленно. А важно не только быстро начать лечение, но получить правильный диагноз. Нужно отделить артроз, скажем, от артрита воспалительного характера, от волчанки, от подагры, от болезни Лайма.

- Если болезнь хроническая, значит, и лечение длительное?

- К сожалению, часто пожизненное. Сейчас есть немало лекарственных препаратов – все зависит от вашего состояния. Очень широко применяются физиотерапия и массаж. Иногда дело доходит до замещения суставов – артропластики. Впервые такие операции пытались делать более ста лет назад, подбирая для этого различные материалы. Настоящий переворот произошел тогда, когда стали производить полную замену сустава. Разрушенную головку бедренной кости меняют на металлическую, и люди после этого вполне прилично ходят. Но если беспокоят боли, ограничение движений, в поликлинику на массаж, магнитотерапию или, допустим, на лазер не находишься. Основная часть лечения должна проходить дома, причем заниматься суставами нужно регулярно и очень основательно. Комплекс здесь, как правило, довольно большой.

- При домашнем лечении на что нужно обратить главное внимание?

- В основном, на лечебную гимнастику. Причем в первую очередь нужно выбрать упражнения, которые вам помогут обслуживать себя. Врач отделения ЛФК поможет их подобрать. Главное, что они направлены на восстановление и поддержание гибкости суставов. Те, кто болеет годами, имеют у себя дома схемы, по которым занимаются. Особенно важно растяжение мышц, сгибательные, разгибательные, вращательные движения. Дополнительно нужно укреплять мышцы. Например, с помощью изометрии, то есть когда вы напрягаете и расслабляете мышцы без движения в суставах.

- Некоторые специалисты отрицательно относятся к постоянной физической нагрузке.

- При остеоартрозе упражнения чрезвычайно важны, поскольку помогают поддержать обычный образ жизни. Но не любая нагрузка полезна. Есть жесткие правила, которые необходимо соблюдать.

Первое: все упражнения делают не через боль, а до боли.

Второе: перед занятиями принять теплую ванну, душ или согреться с помощью грелок.

Третье: во время обострения, когда нет способа унять боль, – постельный режим.

Четвертое: суставы не любят постельный режим, поэтому он не исключает, например, изометрической гимнастики лежа.

Пятое: всегда начинайте движения с очень медленного ритма.

Шестое: предпочтите гимнастику массажу. Он иногда очень полезен, особенно при спазмах мышц. Но ваши собственные активные движения куда полезней.

- Назовите самый беспроигрышный метод поддержания гибкости суставов, который можно порекомендовать практически всем.

- Плавание. Даже, пожалуй, шире – гидротерапия. Вода однозначно приостанавливает процесс разрушения суставов. Здесь можно использовать и частичное погружение в теплую ванну, и подводный массаж сильной струей воды. Можно применять теплые компрессы и даже чередовать их с холодными. Если есть возможность и нет противопоказаний ходить в баню, надо делать это непременно.

- А что вы скажете о мазях, их набор в аптеках очень широк?

- В принципе, остеоартроз они не лечат. Но все же как согревающее и в какой-то степени успокаивающее боль средство их применять можно. Главным образом, в период обострений. Куда более полезны грязи. При этом не обязательно ехать куда-то далеко, на популярный курорт. Грязи применяют во многих поликлиниках, есть для этого и специальные грязелечебницы. Кстати, и на воды тоже не обязательно рваться в дорогие санатории. А вода того же состава, что и там, есть теперь во множестве лечебных учреждений.

И все же, о каких бы методах лечения артроза мы ни говорили, главный вопрос - его корни. Лечить нужно главным образом первопричину. Что в основе, решить может только врач. И не один, а специалисты разных областей.

Беседовала
Светлана СЕНИНА

История изобретения

Лучи Рентгена

Странный вид излучения, отличный от известных раньше световых лучей, был открыт в ноябре 1895 года физиком Уильямом Конрадом Рентгеном.

Новые лучи свободно проникали через непрозрачные тела, бумагу, металл, живую ткань. Стало ясно, что человеческие кости отбрасывают более плотную тень, чем окружающие мягкие ткани. Таинственные лучи ученый назвал лучами Х.

Уже в январе следующего года Рентген с помощью этих лучей получил на фотографической пластинке изображение руки своей жены, фрау Рентген. Там были ясно видны кости и даже обручальное кольцо.

20 января, менее чем через месяц после первой публикации сенсационного фото, американские врачи с помощью лучей Рентгена впервые увидели перелом руки человека.

С тех пор открытие немецкого физика навсегда вошло в арсенал медицины. Рентгеновские лучи применяются повсеместно для получения изображений внутренних органов человека.

Оказывается!

Сосуды не переносят продолжительного сидения

Наибольшему риску заработать тромбоз сосудов подвергаются люди, работа которых связана с постоянным сидением, например, сотрудники офисов.

По данным ученых из Британии, 34% тех, кто проводит рабочее время в сидячем положении, имеют тромбоз. Вероятно, это заболевание вскоре и будет названо синдромом офисного работника. Хотя некогда оно было известно, как синдром экономического класса, потому как, в основном, встречалось у деловых людей, которым приходилось подолгу сидеть во время их многочисленных перелетов, сообщает medplaneta.ru.

Мужчина №1



Мужчина №1 в сердце каждого ребенка – это отец. И мальчики и девочки нуждаются в обществе отца, в его любви. Почему?

Контакты между младенцем и отцом, как и между младенцем и матерью, строятся по традициям. Матери в общении с младенцем гораздо чаще пользуются игрушками, отцы же склонны использовать свое собственное тело: руки – как турник, колени – как «лошадку». Это различие будет оставаться заметным в течение всего периода раннего детства.

По результатам наблюдений, отцы склонны давать большой простор личности ребенка, чаще выпускают его из поля зрения и в среднем позволяют ему ползать в два раза дольше. Матери же, когда ребенок сталкивается с чем-то или кем-то непривычным, стараются оказаться поближе, как бы показывая, что ребенок под защитой. Отцы в таких случаях не вмешиваются, давая ребенку, возможность познакомиться и освоиться. Все это вносит свой вклад в развитие ребенка.

Исследования показали, что дети, чьи отцы принимают активное участие в воспитании, реже плачут при разлуке с близкими или при появлении незнакомого человека, у них реже наблюдаются вспышки немотивированной ярости, выше интеллектуальные способности, потом они легче адаптируются в обществе. Поэтому для ребенка важна физическая близость отца, то есть другого, не такого, как мама, человека, который тоже любит, заботится, защищает и учит. И если мама олицетворяет собой детство, уютный мир, где всегда угадываются и исполняются все желания, то папа – посланец другого мира, где каждый человек отвечает за себя.

Для малыша старше двух лет фигура отца приобретает огромное значение. В это время происходит половая идентификация ребенка. Именно в возрасте от 2-х до 5-ти лет у мальчиков, начинающих понимать, что они – мужчины, появляется так называемый Эдипов комплекс, ревность к отцу, а девочки буквально влюбляются в папу, который олицетворяет для них мужской мир вообще. «Когда я вырасту, выйду замуж за папу», - такую фразу можно услышать от малолетнего чуда с косичками и в бантиках. И не исключено, что всю оставшуюся жизнь она будет сверять всех мужчин, встречающихся на ее пути, с этим эталоном. Девочка не подражает отцу, но его одобрение придает ей уверенности в себе. Тип юношей и мужчин, с которыми она будет дружить, которых полюбит, и вся ее дальнейшая замужняя жизнь будет во многом определяться теми отношениями, которые в детстве были у нее с отцом.

Между прочим, замечено, что отсутствие отца в семье или недостаточное участие его в воспитании ребенка особенно сильно сказывается на математических способностях, пространственном мышлении, умении логически и аналитически мыслить.

Спасти положение может любой другой мужчина, который возьмет на себя труд заниматься с ребенком. И не обязательно математикой. Любое дело, которым ребенок занимается в компании с мужчиной, способствует развитию аналитического мышления.

И задача отца – познакомить ребенка с миром вещей, наукой, техникой, дать ему правильные социальные установки, помочь правильно выбрать профессию. Иногда отцы стремятся, во что бы то ни стало сделать своего сына идеальным во всех отношениях. Поэтому отец все время критикует его поступки, и ребенок перестает получать удовольствие от игры. Кроме того, ему начинает казаться, что он ни на что не годен, раз отец так думает – ругает, критикует. Одобрение отца важнее для него, чем его указания и поправки. Если отец всегда не терпелив и раздражителен по отношению к ребенку, мальчик будет испытывать неловкость в его обществе и среди других мужчин и мальчиков.

Если отец хочет, чтобы сын вырос настоящим мужчиной, он не должен набрасываться на ребенка, когда тот плачет, стыдить его, когда он играет в игры для девочек, заставлять его заниматься спортом. Отец все время, находясь с сыном, должен показывать ему, что он «свой парень». У отца с сыном должны быть свои секреты, так как общение с отцом постоянно обогащает и расширяет внутренний мир ребенка. Мальчику нужен отец, как образец для подражания.

В жизни каждого мужчины должны проявляться несколько важных вещей, которые помогут ему быть по-настоящему хорошим отцом:

- Преданность и верность отцовскому долгу.
- Знание своего ребенка: не только сведения о физических данных, но то, как меняются эмоциональные, душевные, духовные аспекты жизни ребенка от года к году.
- Бог, создавая отцов, дал им уникальную способность быть защитниками, кормильцами для своей семьи и детей.
- Отец должен быть хозяином своего слова.
- Он должен любить мать своих детей.
- Он должен уметь слушать детей. Ведь если ты умеешь выслушать ребенка, то становишься его другом, а не только наставником.

Родители всегда должны помнить, что они готовят детей к их будущей жизни и на них лежит ответственность за их счастливое будущее.

Алевтина БАЙКОВА,
врач-методист 13-й
городской детской
поликлиники г. Минска

Наш партнер



Встречайте апрельский номер «Женского журнала»

В этом номере:

Волшебное зеркало

Расширяем сферу любви, радости и благодарности с помощью самого обыкновенного зеркала. Оригинальная психотехника – в рубрике «Псифитнес» в «Женском журнале».

Худеем с душой

Этот материал мог бы быть посвящен очередным диетическим изобретениям – и имел бы право на существование. И даже имел бы эффект – если бы таких материалов, ставящих рацион питания во главу угла при формировании здорового и красивого тела, не было бы слишком много. Но взглянем на вопрос шире – с позиций аюрведы и психологии.

О том, что именно мешает похудеть, и о том, что может в этом деле помочь – в «Женском журнале».

Пять поправок косметолога, или Нелишняя информация о фактах, которыми мы пренебрегаем

Всегда найдется что-то, что мы делаем не так, будучи при этом абсолютно уверенными в обратном. Что именно мы делаем неправильно в уходе за лицом?

Ответы с рекомендациями – на страницах «Женского журнала»

Синдром менеджера

В медицинской карточке трудоголика может появиться любой из тех диагнозов, которыми располагает врачебная наука. Это потому, что диагноза «синдром менеджера» не существует. Пока… А ведь психотерапевты предупреждают: если о работе думать больше десяти часов в день, болезни не избежать.

О том, как не заболеть от работы, читайте в «Женском журнале».

О том, что нам помогает

Порой воспитание детей представляется нам чем-то, напоминающим варку в собственном соку. Нам кажется, что в некоторых ситуациях выхода просто не существует. Мы не замечаем, как легко на самом деле плохое превращается в хорошее, как безнадежное внезапно оборачивается приятным - и проблемы решаются сами собой. Стоит только захотеть…

О том, что нам помогает, читайте на страницах детского блока «Женского журнала»

Акция «Редакция»

Наша редакция встречает весну! Сотрудницы «ЖЖ», женщины разного возраста и разных типов красоты, примерили на себя стиль наступившего сезона. И наглядно продемонстрировали: нынешняя мода красива, универсальна, а главное – преданно служит женщине, не требуя жертв и отказа от собственной индивидуальности.

Все это и многое другое.
«Женский журнал», апрельский номер.

Спрашивали – отвечаем

У меня потеют ноги, перепробовала всевозможные средства: отвары, мази, кремы. Ничего не помогает. Запах не исчезает, потливость не уменьшается. Подскажите, что делать?

Татьяна М, Минск

С вопросом о том, как решить проблему потливости ног мы обратились к заведующей косметологическим отделением Клинического центра пластической хирургии и медицинской косметологии г. Минска Светлане БОБКОВОЙ.

Излишняя потливость (или гипергидроз) ног и неприятный запах пота могут быть вызваны грибковым заболеванием, поэтому пациенту, заметившему у себя внезапное появление такой проблемы, в первую очередь следует пройти обследование у специалиста-дерматолога, чтобы исключить возможность такого заболевание. Если виноват действительно грибок, лечение будет заключаться в избавлении от него.

Нужно также исключить возможность влияния внешних факторов, таких как некачественая обувь, синтетические носки, повышенная температура и влажность в помещении.

Повышенная потливость нередко является следствием сбоя в работе вегетативной нервной системы. Возможно, под воздействием стрессовых факторов произошел какой-то сдвиг в обмене веществ. Этот сдвиг может быть вызван и изменением структуры питания, например, появлением в рационе большого количества белковой пищи или разнообразных приправ. Происходят подобные сбои в тех случаях, когда человек бросает заниматься спортом или просто резко снижает физическую активность, и нервная система теряет тонус. Факторов, влияющих на возникновение этой проблемы очень много, поэтому для их выявления придется проанализировать все изменения, произошедшие в последнее время в вашем образе жизни.

Бороться с чрезмерной потливостью необходимо не только из-за неприятного запаха, но и потому, что потеющие ноги очень восприимчивы к различным грибковым и инфекционным заболеваниям. Кроме того, потливость способствует образованию отвердений на стопе.

Если никакие средства не помогают, современная косметология может предложить радикальный способ борьбы с потливостью ног. Он заключается во введении пациенту препарата, изготовленного на основе яда определенного вида грибов. Кстати, этот же яд применяется при изготовлении «противоморщинного» ботокса. Он достаточно эффективно блокирует потоотделение, правда, только на некоторое время. Однако этот способ помогает устранить только следствие, никак не влияя на причину. Поэтому, прежде чем прибегнуть к нему, попробуйте все-таки внимательно посмотреть в корень проблемы.

Некоторые меры профилактики излишней потливости и борьбы с ней

- Строго соблюдайте гигиену.
- Обязательно мойте ноги прохладной водой два раза в день – утром и вечером. Можно делать это с медицинским мылом – ихтиоловым, карболовым, тимоловым. После этого их следует насухо вытирать полотенцем.
- Старайтесь выбирать «дышащую» обувь с перфорированным, замшевым или матерчатым верхом. Избегайте синтетических материалов.
- Носите по очереди не менее двух пар обуви, давая каждой после использования проветриваться в течение хотя бы суток.
- Снимая обувь, вкладывайте в нее упаковки с поглощающими материалами. Эти маленькие пакетики можно купить в отделе, где продаются средства по уходу за обувью. Храните обувь в проветриваемом месте, не оставляйте ее влажной. От пота в ней заводится микрогниение, которое еще больше усиливает зловоние.
- Если в вашей обуви стельки не приклеены, обязательно вынимайте их и сушите после каждой носки. Время от времени стирайте их с моющими средствами. Обувь с «вмонтированными» стельками придется подкладывать еще одни – сменные. Менять их надо так же регулярно.
- Лучше всего приобрести специальные дезодорирующие и влагопоглащающие стельки. Они не решают проблему потливости ног, но несколько снижают запах и уменьшают вероятность осложнений «влажной ноги» (микозы, потертости).
- Используйте хлопчатобумажные носки. Менять их следует ежедневно, даже если у вас нет проблем с запахом ног.
- Чтобы избежать появления неприятного запаха, перед тем, как надеть чистые носки, посыпьте ноги тальком и специальной пудрой для ног. Они отлично впитывают пот, подавляя развитие бактерий. Они наносятся между пальцами и на ступни.
- Можно воспользоваться дезодорантом или антиперспирантом, предназначенным для ног – сейчас выпускают множество их разновидностей, в том числе, и с противогрибковыми и антибактериальными веществами. Помните, что наносить все эти средства нужно только на чистые ноги, иначе неприятный запах будет еще сильнее.
- Можно приобрести специальный крем для нормализации потоотделения ступней и предотвращения появления неприятного запаха. Однако о целесообразности его применения лучше проконсультироваться у специалиста.
- Однако посоветоваться с врачом стоит и перед применением средств народной медицины – различных ванночек для ног и прочего. Используясь как вспомогательные, эти средства могут быть достаточно эффективными.

Моя дочь беременна. Это ее первый ребенок и наш внук. Счастливое для всех нас время ожидания малыша омрачает серьезный страх дочки перед предстоящими родами. Она говорит о тревожных предчувствиях, мучается от бессонницы, неприятных снов. Как побороть это состояние и убедить ее в том, что роды – это трудное, но счастье?

Антонина Михайловна, Молодечно

Отвечает врач акушер-гинеколог роддома №2 г. Витебска ШУР Михаил Аркадьевич:

- Роды – это мощнейшие психофизические переживания мамы и малыша, напряжённый и ответственный момент в жизни всей семьи. Чтобы подготовиться к гармоничным родам, необходимо провести серьёзную внутреннюю работу – найти источник своего страха, сформулировать его, принять это переживание как часть своей внутренней жизни и, наконец, быть готовым к необходимости изменить себя. В конечном счёте, здоровье малыша зависит от того, насколько ответственно и осознано мама малыша участвует в его рождении.

Благополучный исход родов очень сильно зависит от вашего положительного настроения, уверенности в собственных силах, готовности к появлению ребёнка. Ищите такую информацию о родах, которая бы создавала у вас уверенность в том, что роды – это естественный процесс. Ищите общения с такими людьми, которые расскажут вам о том, что роды могут стать самым прекрасным, удивительным моментом в вашей жизни, полным любви и нежности к вашему ребёнку. Ищите такую атмосферу, в которой вам и вашему малышу было бы спокойно и радостно ожидать предстоящих родов.

Сейчас существует множество центров для семей, ожидающих ребёнка, в которых вы сможете найти и благотворную атмосферу, и полезную для себя информацию. Психопрофилактическую подготовку к родам начинают с 32-35 недель беременности. Занятия сводятся к проведению бесед и обучению приемам, имеющим целью обеспечить правильное поведение женщины во время родов и снизить интенсивность болевых ощущений. Беседы о физиологических родах устраняют страх перед ними. Беременная успокаивается, у неё возникает сознательное отношение к родам, требующим соответственного поведения. Беременная осваивает специальные приёмы подготовки, состоящие из дыхательных, двигательных и психологических компонентов. Беременная осваивает специальные приёмы подготовки, состоящие из дыхательных, двигательных и психологических компонентов. Беременная верит, что выполнение этих приёмов снизит болевые ощущения и обеспечит нормальное течение родов. Она осваивает приёмы, способствующие экономному расходованию сил и активному участию в процессе родов. У женщин прошедших такую подготовку к родам отмечается снижение числа осложнений в родах.

Чистые руки

Честь открытия антисептиков принадлежит венгерскому акушеру Игнацу Земмельвейсу.

В 1848 году в акушерской клинике Общедоступной больницы в Вене за месяц из 200 рожениц умирали порядка 40 человек. При этом в соседней клинике смертность была в несколько раз меньше. По мнению медиков того времени, женщины погибали от «атмосферно-космической» эпидемии, вызываемой невидимыми «миазмами». Земмельвейсу такое объяснение казалось, по меньшей мере, странным.

Наблюдая за роженицами, он подметил странную закономерность. В клинике, где он трудился, за женщинами ухаживали студенты. А в соседней больнице работали акушерки, которые не бывали в морге.

Земмельвейс потребовал, чтобы все врачи и студенты перед тем, как приступить к работе, тщательно мыли руки и ополаскивали их в хлорной воде. И уже в первый месяц после внедрения правила о мытье рук смертность снизилась в 10 раз.

Интуиция великого ученого спасла миллионы жизней. И сегодня вопрос гигиены – один из важнейших и контролируемых во всех медицинских учреждениях.

Наш партнер

Ребенок BY

Главный сайт для белорусских родителей

ВСЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТОМ, КАК ЗАЧАТЬ, РОДИТЬ И ВОСПИТАТЬ НАСТОЯЩЕГО БЕЛОРУСА

Источник знаний белорусских родителей

http://rebenok.by

Сам себе астролог

Кому из нас не знакомо это страстное желание детства: «Мама, я буду хорошо себя вести и учиться на «отлично», только купите мне собаку»?! Правда, некоторые из нас жаждали себе в друзья, к примеру, кошку или хотя бы хомячка. В общем, без четвероногого или двукрылого друга в детстве себя представить крайне трудно. А как насчет нас, любимых, но уже повзрослевших? Может быть, пора обзавестись каким-нибудь милым существом, которое будет беззаветно вас любить и преданно ждать вашего возвращения домой?

Гороскоп предлагает обсудить тему животных пристрастий именно весной, ибо в это время друзья наши меньшие обзаводятся потомством, которое, вполне возможно, сможет украсить именно вашу жизнь.

Мой ласковый зодиакальный зверь

Неважно, какого цвета кошка, лишь бы ловила мышей

Если в доме **Тельца** или **Козерога** вы не увидите животных, то это объясняется исключительно практической пользой. Чтобы **Козерог** решил обзавестись собакой, в его доме должно появиться что-то, что стоит охраны. А если жилплощадь будет позволять, то в охранники **Козерог** выберет себе овчарку или любую из бойцовских пород.

Для того чтобы **Телец** принес в дом котенка, конечно, вовсе не обязательно бродить по комнатам полчищам мышей. Однако без повода и здесь не обойдется. Возможно, встать в ряды заядлых кошатников **Тельца** убедит научно-популярная программа, повествующая об особых целительных способностях мурлыкающих созданий.

Свободу попугаям!

Всевозможных пернатых любым другим видам живых существ предпочитают **Девы**, **Скорпионы** и **Водолеи**. Первые из этого зодиакального списка просто не склонны ухаживать за каким-нибудь зверем. У многих **Скорпионов** появляется аллергия на шерсть животных, а **Водолеи** благосклонно относятся к Шарикам и Мурзикам исключительно в гостях. Поэтому мохнатое зверьё появляется в доме представителей этих знаков Зодиака редко, чаще там щебечут суетливые волнистые попугайчики.

Любят птиц и **Раки**. Правда, у них дома в клетках пернатые не задерживаются. Сегодня это канарейка, завтра – щегол или жаворонок. Зимой у **Раков** часто гостят снегири, предпочитая совмещать сытное угощение с теплым кровом. Клеток дома у **Рака,** скорее всего, нет, а если и есть, то их дверцы всегда открыты.

Хорошо бы собаку купить

Зов души и стремление привнести в свою жизнь заботу еще об одном сердце приводят **Овнов**, **Стрельцов** и **Близнецов** к осознанному решению купить собаку. На **Овна** не повлияют никакие уговоры родственников, мол, это ответственное решение необходимо тщательно обдумать таким ветряным головам, как **Овен**. Собака у него обязательно появится. **Стрельцы** тоже мало кого из домочадцев будут слушать, когда вознамерятся отправиться за щенком. А вот **Близнецы** могут долго томиться в соку собственного желания привести в дом собаку, бесконечно советоваться с друзьями, не иметь четкого представления о конкретной породе, а потом пойти и купить морскую свинку! Причем, мысль, которая успокоит при этом **Близнецов**, будет следующей: «Ничего, зато в следующий раз точно куплю болонку».

Я, Вань, такую же хочу

Вот уж чьи пристрастия предсказать абсолютно невозможно, так это **Львов** и **Рыб**. Эти зодиакальные представители могут обзавестись как хомячком или аквариумными рыбками, так и игуаной или декоративным кабанчиком. Например, Рыбы вполне могут шокировать свою семью, придя домой со свертком мексиканских тараканов. А Львы могут на время лишить своих родных дара речи, принеся в свое жилье какого-нибудь экзотического паука. Так же странны в своем выборе домашнего питомца и **Весы**, но они, как правило, берут с кого-то пример. То есть **Весам** достаточно сходить в гости, где они увидят прекрасных шиншилл, и уже на следующий день такие же ушастые зверьки будут поднимать вверх дном их собственное жилище.

Рубрику ведет Анна ХАРТМАН

Тест

ВАШИ УСПЕХИ НА РАБОТЕ

В качестве ответов на приведенные девять вопросов вам надо выбрать более подходящие из трех вариантов.

1. Завтра вы должны уехать в отпуск, а надо еще собраться и сделать массу дел. Неожиданно начальник поручает вам срочную работу. Как вы поступите?

а) Садитесь и работаете, пусть даже ночь напролет, лишь бы закончить в срок и уехать с чистой душой;

б) Откладываете отъезд на несколько дней;

в) «Восстаете» и категорически требуете, чтобы работа была передана кому-то другому.

2. На лотке перед универмагом началась продажа модных и дешевых блузок. Решитесь ли вы купить блузку «с ходу»?

а) Да;

б) Нет, потому что блузка может не подойти, а примерить негде;

в) Да, при условии, что возможна замена.

3. В большой компании вы встретили человека, который вас чем-то заинтересовал. Как вы поступите?

а) Тут же найдете повод, чтобы с ним заговорить;

б) Будете ждать подходящего случая, чтобы быть ему представленной;

в) Не сделаете никаких попыток – будь как будет.

4. На появившуюся вакансию с заработком выше, чем у вас, претендуете не только вы, но еще двое ваших сослуживцев. Что вы предпримете в этой ситуации?

а) Будете спокойно продолжать работать, полагая, что ваши деловые качества не требуют «рекламы»;

б) Отнесетесь ко всему равнодушно;

в) Сделаете все, чтобы доказать окружающим, что вы лучше других претенденток.

5. Ваш муж любит классическую музыку, вы – легкую. Как примирить эти столь разные вкусы?

а) Попробуете сами полюбить классическую музыку;

б) Будете покупать пластинки с легкой музыкой и стараться «перевоспитать» мужа;

в) Оставите мужа в покое вместе с его привязанностью.

6. Милиция ищет свидетеля уличного происшествия, которое произошло в вашем присутствии. Намерены ли вы объявить об этом и стать свидетельницей?

а) Конечно, иначе и быть не может;

б) Нет, так как не любите ввязываться в какие бы то ни было «истории»;

в) Нет, так как не уверены, что точно знаете, что произошло.

7. Вам нужно срочно позвонить, а у единственного работающего телефона-автомата очередь. Что вы предпримете в этой ситуации?

а) Не обращая внимания на очередь, «захватите» освободившийся телефон;

б) Будете нервничать, но стоять в очереди и ждать;

в) Попросите очередь пропустить вас вперед, объясняя причину.

8. Вы выиграли крупную сумму денег. Как вы ими распорядитесь ?

а) Начнете с наслаждением тратить на вещи, которые давно хотелось купить, но не было возможности;

б) На семейном совете решите, как поступить с выигрышем;

в) Часть денег положите на сберкнижку, часть потратите по своему усмотрению.

9. Вы с кем-то столкнулись на улице. Ваша реакция?

а) Ледяным тоном говорите: «Извините!»;

б) Бросаете нелестный комплимент встречному;

в) «Бывает» – говорите сами себе и молча следуете дальше.

Подсчитайте количество баллов.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
а	3	1	3	2	2	3	3	1	2
б	2	2	2	1	3	1	1	3	1
в	1	3	1	3	1	2	2	2	3

До 9 баллов (включительно).

Почти наверняка вам не приходит в голову мысль «о карьере». По природе вы человек покладистый, застенчивый, стараетесь не обращать на себя внимания. Успехи и громкая слава других не вызывают у вас зависти, вы давно смирились со своей незаметной ролью. Не стоит, однако, расстраиваться из-за такой характеристики. Главное ведь в том, чтобы эти качества не породили у вас лености души, не привели к равнодушному созерцанию жизни вместо активного участия в ней.

10-15 баллов.

Время от времени вам случается помечтать об успехах на работе, о продвижении по службе, но почти тут же, усомнившись в своих возможностях, вы убеждаете себя, что это потребует слишком много усилий и жертв. Наверное, значительно больше вы цените удовлетворение своих желаний в личной жизни. Ваши скромные успехи на работе серьезно вас не огорчают. «Каждому – свое», – говорите вы. Однако бывает, что и упрекнете себя в вялости, позавидуете достижениям коллег. Но в целом это ненадолго выводит вас из душевного равновесия.

16-23 балла.

Вы не относитесь к служебным обязанностям как к тяжелой ноше. Работа доставляет вам удовлетворение, она для вас – осознанная необходимость, а успехи в работе стали важной жизненной целью. Несмотря на это, вам чужды качества карьериста. Нет, вы не считаете, что для достижения поставленной цели все средства хороши. Вы неплохой дипломат и в трудных ситуациях умеете вести себя гибко и тактично. Скорее всего вам удается трезво и разумно сочетать служебные интересы с личной жизнью.

Свыше 24 баллов.

Похоже, что вы принадлежите к честолюбивым оптимистам, к хорошим организаторам, которые прекрасно знают, чего хотят и чего должны достигнуть. Вы имеете достаточную силу воли и намного настойчивее других. Но чтобы успех был полным, нужны еще и иные качества: собранность, кругозор, объективность, сдержанность. И не в последнюю очередь – умение работать с людьми, находить с ними общий язык. Обладаете ли вы всем этим? Если только в зародыше – всячески развивайте эти качества, без них успеха не будет. И еще совет: опасайтесь самовлюбленности, не верьте в свою непогрешимость. Не забывайте и о том, что жизнь имеет и много других привлекательных сторон.

Дама на колесах

Известно, что в одних профессиях больше мужчин, в других – больше женщин. Чем предопределено такое разделение профессий, однозначно сказать нельзя. С одной стороны, и у мужчин, и у женщин есть свое естественное предназначение, анатомией и биологией заданные склонности и способности. С другой – общество диктует свои условия и законы.

Светлана ЛЕОНЕНКО: «Главное – не кладите права на полку»

Светлана ЛЕОНЕНКО в школе РОС Советской ДОСАФ инструктором по вождению работает всего около трех лет. Однако за это время она сумела зарекомендовать себя как высококлассный специалист, хороший педагог, который пользуется заслуженным авторитетом как у коллег, так и у курсантов.

– Светлана, существует такое предположение, можно даже сказать, стереотип, что автомобиль – это создание сугубо мужское. Как же складываются взаимоотношения с авто у современных представительниц прекрасного пола?

– Думаю, что дамы сегодня имеют все основания достойно конкурировать с мужчиной в искусстве вождения. Благодаря отцу я постигала первые азы вождения еще в неполные 15. Подстегивало то, что пятеро моих братьев все за рулем. Поэтому, как только мне исполнилось 18, первым делом доказала свою состоятельность и получила права.

Автоинструктором я стала случайно, уговорили. Вначале я это предложение восприняла как шутку. Даже окончив курсы, не была уверена, что у меня получится обучать курсантов вождению. Но коллектив отнесся к моему начинанию очень благосклонно, помогали и советом, и делом. Первой моей рабочей машиной была далеко не новая Жигули-пятерочка. Но ничего, справилась.

Надо сказать, что отношение к женщине-автоинструктору постепенно меняется. Наверное, это даже становится модным. На мой взгляд, автомобиль давно уже перестал быть прерогативой мужчин. Современные дамы и здесь удерживают лидирующие позиции. Теперь среди курсантов автошкол их значительно больше.

– Кто быстрее постигает науку вождения? Возможно, женщинам с вами проще найти взаимопонимание?

– Тут однозначно нельзя ответить. В отдельных случаях, конечно. Но, пожалуй, больше это зависит от личности курсанта. Я бы выделила в особую, и успешную в деле обучения вождению, категорию женщин бальзаковского возраста. Сесть за руль их чаще всего заставляет необходимость: работа, дети, поездки на дачу, куда мужа приходится иногда тащить силком, и прочее. Ярко выраженная мотивация делает их целеустремленными и настойчивыми. Они внимательны, восприимчивы и контактны. Быстрее осваивать науку вождения получается и у молодых ребят, особенно у тех, кто уже знаком, хотя бы поверхностно, с автомобилем. А вот с мужчинами после 40, наоборот, труднее всего работать. Вообще, процентов 80 курсантов приходят сегодня в автошколу и говорят: «Я ничего не знаю, покажите мне все с нуля». Наша задача – не только рассказать и показать, где находится спидометр, как правильно переключать передачу и справляться с тремя педалями при этом, не путая газ с тормозом, но и обучить грамотному и безопасному вождению.



– Очередная курсантка заканчивает автошколу, получает права и …остается один на один со своей машиной. Как в дальнейшем не потерять уверенность, что ты все-таки водитель?

– После экзамена выезжать в город больше боятся, как правило, женщины. И они чаще обращаются за дополнительными уроками. Связано это, наверное, с тем, что дамы более ответственны. Неоправданная уверенность свойственна, скорее, мужчинам. Некоторые из них даже не считают нужным повесить знак 70.

Совет один для всех: главное – не кладите права на полку. Поначалу страшновато, но ездить все равно надо. Если права получили и забыли о них на полгода, считайте, что азы вождения придется вспоминать чуть ли не с нуля. Самая трудная, но и самая лучшая школа – это практика, и лучше ежедневная. Со временем вы сами почувствуете, как растет мастерство и уверенность.

– Женщин за рулем становится все больше. Какие они, покорительницы автодорог?

– Вы правильно заметили, дамы за рулем далеко не редкость. И это радует. Но есть и ложка дегтя. Женщины, перенимая активный и стремительный стиль вождения у мужчин, иногда также становятся самоуверенными, дерзкими и безрассудными. Сама лично сталкивалась с тем, что они подрезали даже учебные машины. Налицо и недочеты маневрирования, в том числе, банальное перескакивание с первого в третий ряд и обратно практически в сплошном потоке. Причем забывается даже о включении поворота при перестроении.

На дороге всегда приятно находиться рядом с тактичными и грамотными водителями. Ни знак 70, ни смешная вывеска с каблуком не дают приоритета. Внимательность и вежливость позволят вам найти взаимопонимание с другими участниками дорожного движения и стать полноправной королевой дорог.

Автомобилистка Ветерок

Жанна Истоменок: «Автолюбителем нужно родиться»

Жанна ИСТОМЕНОК – хрупкая изящная девушка с лучезарными голубыми глазами. Мастер производственного обучения вождению ЦАУКа – лидирующей в Минске автошколы – выглядит именно так. В первую очередь возникает желание узнать, кто предложил этой эффектной женщине сесть за руль. Жанна призналась, что отец.

– Помнится, тогда (в начале 90-х) разрешалось при наличии трех лет водительского опыта обучать на своем автомобиле других. Вот папа и посадил меня за руль. На загородной трассе показал, как переключаются передачи, я села и поехала. Тут ведь особого секрета нет – есть задатки, значит, за рулем будет легко.

– А какие были впечатления от той первой поездки?

– Конечно, замечательные! Это же не по автодрому кружить, а по загородной трассе разогнаться, почувствовать скорость… Мне было тогда 19 лет, в том возрасте все эмоции ощущаются особенно остро. Можно сказать, что тогда меня автомобильная стихия и покорила. Потом возникло осознанное желание получить водительское удостоверение.

– Легко было учиться?

– Да. Если с теорией и были какие-то трудности, то практика давалась мне абсолютно легко, ведь за моими плечами были немалые километры, наезженные на папином автомобиле.

– И как воспринимал вас плотный дорожный поток, состоящий в основном из мужчин? Ведь они, прямо скажем, недолюбливают дам на колесах.

– И это нормально. В те времена, когда я получала права, женщина за рулем была феноменом. На светофоре девушкам сигналили, оказывая тем самым некие знаки почтения и восхищения. Сегодня все иначе. Женщины за рулем не пользуются мужским уважением. По своему опыту скажу: едешь и видишь, что автомобиль совершает какие-то непонятные маневры, непредсказуемо ведет себя на дороге, – это, скорее всего, будет именно представительница прекрасной половины человечества.

Попадались мне такие курсанты, которые поначалу возмущались: «Ну, чему может научить женщина?!». Да и вообще чаще всего, когда я знакомлюсь с группой, приходится видеть удивленно-недоверчивые взгляды. Еще бы! Женщина-инструктор!

– Жанна, что с автоталантом нужно родиться, это понятно. Но вот что привело вас не просто к автолюбительству, а к автомастерству? Как вы решили стать преподавателем в автошколе?

– Я очень много времени проводила за рулем и понимала, что мне это нравится. Муж даже шутил, что мне в автомобиль нужно установить диван – и я стану там жить. Поэтому когда я встала перед выбором профессии, мне было ясно одно: она должна быть связана с автомобилями. Сначала хотела стать водителем такси. Но я, во-первых, не обладаю какой-то коммерческой жилкой, мне было бы сложно заработать в этой сфере, а во-вторых, побаиваюсь всяких нетрезвых вечерних попутчиков.



На глаза мне попалось объявление о наборе инструкторов в автошколу. Для этого нужно было окончить специальные курсы в ЦАУК. А после прохождения курсов директор и старшие мастера ЦАУКа мне предложили остаться работать у них.

– И как вас принял этот исконно мужской мир? Как воспринимали вас коллеги по автодрому – мужчины?

– За первой моей группой следили очень пристально. Хотя поддержка была колоссальная: мне всегда были готовы прийти на помощь, относились ко мне доброжелательно и вообще коллектив у нас очень дружный. Естественно, все ждали моих первых результатов – экзаменов первых курсантов. И я оправдала надежды. Постепенно набиралась опыта и, когда мужчины видели, что я работаю с ними наравне, относились ко мне с симпатией и уважением.

– То есть женщине в мужском коллективе легко?

– В нашем – легко! Например, в случае поломки машины можно воспользоваться обаятельной женской улыбкой – и тебя выручат. А предвзятости нет никакой.

– У вас как у профессионала должно быть самое непредвзятое мнение: так все же кто лучше водит – мужчины или женщины?

– Честно?.. Мужчины. Правда, обучаемость зависит еще в немалой степени и от возраста. Скажем, мужчине после 30 уже гораздо сложнее даются автомобильные навыки. Что-то может рассказать и темперамент человека, который отличное виден на дороге, не зря ведь говорят: хочешь узнать, каков человек – проедь с ним в автомобиле, которым он управляет. Попадаются шустрые и подвижные девчонки, которым очень удачно удается вождение. Однако мужчинам оно удается гораздо чаще.

Я, наверное, повторюсь, но водительский талант, как и любой другой, все-таки должен быть дарован природой. Я, к примеру, не умею играть на скрипке, потому что мне этого не дано. Так, кому-то могут очень трудно даваться занятия в автошколе именно в силу того, что природа не наделила его склонностью к вождению автомобиля.

– А в вашей семье кто автомобильный авторитет? Все-таки не у каждого мужчины жена – автоинструктор!

– Мой муж умеет управлять автомобилем, но водительское удостоверение получать не спешит. Зачем? У него же есть я (*смеется*).

– Жанна, разрешите задать философский вопрос?! Спустя годы в профессии, с колоссальным опытом, с уверенностью в своих знаниях и умениях, как вы ощущаете себя на работе? Вы не жалеете о своем выборе профессии?

– Ни в коем случае! Я нашла себя. Если бы мне не нравилось то, чем я занимаюсь, здесь было бы сложно удержаться. Нужно быть в определенной степени фанатом своего дела, чтобы работать мастером ПВО. Я от этой работы получаю удовольствие.

Автомобилистка Огонек

Французский живописец		Река в Испании и Португалии		Город в Перу		Испанская старин. монета		Властелин морей		Жидкое "точило" камня
						Пушной зверь				
Попугай с хохлом на голове		Музей в Париже		Живёт рядом						Освежающий напиток
				Бородатая антилопа		Высший сорт фаянса				
Его мнёт массажист	Сложное, запутанное дело		Его ждут в футболе				Материал для лаптей		Город и порт в Ирландии	
Верхняя часть колокольни					Половинка секстета		Жерлянка			
			Зверёк, косящий под крякву							
Пылание тела больного		Карликовый буйвол		Буква греч. алфавита			«Трос» для выгула собак	Город в Японии		Буква кириллицы
				Полная неудача		Фигура пилотажа				
Музыкальный инструмент		Роды свиньи							Солдатский вещевой мешок	
					Город в Японии	Прибор для определения веса				
Носитель ментика и доло-		Древнеримская медная монета	Столица Норвегии					Женское имя		Углубление в земле
Ткань для вышивки						Брат отца или матери				
			Знаток культур							
Низкий мужской голос	Заменитель ума					Наказание, возмездие				



Ответы на сканворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Какаду. Енот. Сосед. Тело. Опак. Гол. Звон. Ука. Жар. Утконос. Ро. Бани. Пике. Опорос. Гусар. Весы. Осло. Канва. Дядя. Бас. Агроном. Сила. Кара.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Мане. Заварушка. Лувр. Асс. Тахо. Анод. Гну. Провал. Куско. Трио. Сага. Лыко. Песо. Поводок. Нептун. Исе. Яна. Вода. Корк. Сидор. Квас. Еры. Яма.

Смех и стресс

Смех и стресс плохо уживаются друг с другом.
Вот что смех делает со стрессом и его последствиями:

- увеличивает психическое и мышечное расслабление;
- поддерживает ощущение благополучия;
- высвобождает естественные гормоны счастья – эндорфины;
- снижает уровень гормонов стресса (эпинефрина, кортизола и некоторых других);
- понижает давление крови;
- держит сердце в хорошем тонусе;
- очищает легкие от углекислого газа;
- повышает гибкость мышц;
- стимулирует иммунную систему.

Для увеличения объема продаж с сегодняшнего дня Татьяна и Светлана, а именно наши топ-менеджеры, становятся топлесс-менеджерами...

***

Красота - это страшная сила. Красота требует жертв. Красота спасет мир!

Как может страшная сила, которая требует жертв, спасти мир?

***

Отец смотрит Вовочкин дневник.

- Так, арифметика – 2, русский - 2, география – 2. А это что такое, дрист – 2? Вам чего теперь и в туалете оценки ставят?

- Это по древней истории!

***

Каждый Папа Карло в этой жизни должен посадить дерево, выстругать из него Буратино, а из остатков пиломатериалов построить дом.

***

Звонок в дверь. На пороге незнакомец.

- У вас течет кран?

- Нет...

- Ивановы тут живут?

- Нет, они выехали три месяца тому...

- Вот люди! Сантехника вызывали, а сами, черти, куда-то уехали!..

***

- Изя, ты помнишь, как у меня болели ноги в сорок первом?

- Абраша, шо за вопросы! Конечно помню, ну и?

- Ношу 43-й, и не болят.

***

- Алло, можно к телефону Аркадия Львовича?

- Я слушаю вас!

- Аркадий Львович, вы идиот!

- А кто говорит?

- Ой, ради бога! Это все говорят!

***

- Алло! Баня?!

- Нет. Это Балодя!

***

Приходит пьяный муж домой и кричит с порога жене:

- Маня, начинай ругаться, а то кровать не найду.

***

С раскрытым ртом слушает свою жену Иван Петрович, чтобы давление на барабанные перепонки снаружи и изнутри было одинаковым...

***

Крановщик Петров с высоты 30 метров уронил бутылку водки. Но, к счастью, она не разбилась, так как внизу ее поймал запыхавшийся и испугавшийся крановщик Петров.

***

Почему у вас по субботам кричит в квартире кошка?

- Я ее мою.

- Я тоже мою, но у меня она не кричит.

- А вы ее разве после мытья не выжимаете?

***

Парадокс..

Чем больше лысеешь, тем сильнее заметно, когда ты не причесан..

***

Мужчина - приятелю:

- Я на прошлой неделе разослал объявление через газету, что ищу спутницу жизни. И вот уже получил целый мешок писем.

- И что в них?

- В основном одно предложение: "Бери мою!"

***

Объявление: Курс "Как стать богатым и известным" - $350. Курс "Как стать богатым и неизвестным" - $3500.

Главный редактор
Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 7 (167)
10 апреля 2008 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора
Валентина ГЛУШУК

Зам. главного редактора по рекламе
Елена МАСЛОВА

Дизайн и верстка
Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции:
220023, г.Минск,
ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс:
+375 (17) 280-01-12,
287 38 30, 280-32-88, 280-88-09;
+375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать
04.04.2008 г.

Отпечатано в типографии
УП «Плутос-Маркет»
(лиц. ЛП № 02330/0148728
от 30.04.2004 г.)
220034, Минск,
ул.Кульман, 7

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 4 печатных листов.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж в апреле – 3 000 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА